

8次世界记忆冠军，世界记忆先生 多米尼克·奥布莱恩

2012年最新记忆训练书《我最想要的记忆魔法书》实战版

52周记忆魔法实战手册

[英] 多米尼克·奥布莱恩◎著

刘颖◎译

How to Develop a Brilliant Memory Week by Week

52周记忆进阶策略，根据人脑学习曲线精心设计

每周一步，步步推进，让你一口气掌握52种久经考验的记忆策略

60套多米尼克特制记忆实战练习题



新世界出版社 NEW WORLD PRESS

目录

引 言

第1章 记忆工具

第1周 你的记忆力如何

第2周 视觉化和观察

第3周 首字母缩写

第4周 把数字变成句子

第5周 身体系统

第6周 联想——第一把钥匙

第7周 连接法

第8周 地点——第二把钥匙

第9周 想象——第三把钥匙

第10周 路径记忆法

第11周 集中精力

第12周 数形系统

第13周 数音系统

第14周 字母顺序系统

第2章 记忆构建

第15周 怎样记住姓名和面孔

第16周 怎样记住方向

第17周 怎样记住拼写

第18周 怎样记住国家及其首都

第19周 怎样学习一门外语

第20周 怎样记住你的过去

第21周 怎样记住化学元素

第22周 开发你的陈述性记忆力

第23周 多米尼克系统I

第24周 怎样记住笑话

第25周 怎样记住故事

第26周 怎样读得更快，记得更多

第27周 怎样记住引言

第28周 记忆和思维导图

第29周 怎样记住演讲词

第30周 怎样复习最有效

第3章 记忆力

第31周 多米尼克系统II

第32周 怎样记住电话沟通内容

第33周 多米尼克系统III

第34周 怎样记住一副扑克牌

第35周 怎样成为一本人体日历

第36周 怎样记住历史日期

第37周 怎样记住电话号码和重要日期

第38周 怎样记住新闻

第39周 怎样记住奖项获得者

第40周 怎样记住诗歌

第4章 记忆大师班

第41周 罗马房间记忆法

第42周 怎样记住历史和未来的日期

第43周 怎样在记忆中穿插记忆

第44周 怎样记忆二进制数字

第45周 怎样记词典

第46周 怎样记住多副扑克牌

第47周 怎样记住一屋子人

第48周 身体健康，记忆更高效

第49周 怎样用记忆玩游戏

第50周 记忆力提升游戏大集合

第51周 数字记忆练习

第52周 测测你现在的记忆力

结语

图书在版编目(CIP)数据

52周记忆魔法实战手册 / (英) 奥布莱恩
(O'Brien,D.) 著;刘颖译.—北京:新世界出版社,
2012.11
ISBN 978–7–5104–3297–2

I. ①5… II. ①奥… ②刘… III. ①记忆术一手册
IV. ①B842.3–62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第204075号

北京版权保护中心外国图书合同登记号:**01–2012–4786**
How to Develop a Brilliant Memory Week by Week

52周记忆魔法实战手册

策 划:北京阳光博客文化艺术有限公司
作 者:【英】多米尼克·奥布莱恩(Dominic O'Brien)著
译 者:刘 颖
责任编辑:刘 媛
责任印制:李一鸣 刘社涛
出版发行:新世界出版社
社 址:北京西城区百万庄大街24号(100037)
发 行 部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)
总 编 室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)
http://www.nwp.cn
http://www.newworld-press.com
版 权 部:+8610 6899 6306 版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn
经 销:新华书店 印 刷:北京画中画印刷有限公司
开 本:710mm×1000mm 1/16 字 数:100 千字 印 张:10版
次:2012年11月第1版 印 次:2012年11月第1次印刷
书 号:ISBN 978–7–5104–3297–2 定 价:32.00元

引 言

我坚信，绝大多数人都有潜力成为“记忆冠军”。二十多年来，我先后在各种场合，通过游戏、表演、演讲、讲座等方式跟人们分享各种记忆技巧，每次都能让对方在几分钟之内记住自己之前不敢想象的东西——在本书当中，我将跟你分享所有这些技巧。

《52周记忆魔法实战手册》是我各种记忆技巧的总结，其目的在于帮助你彻底释放自己的记忆潜能。这些技巧并没有任何年龄限制，无论你是刚刚入学的新生，还是已经退休的老人，都可以通过它们来让自己记得更清楚。如果你是第一次接触记忆技巧训练，我相信你只要翻开几章，简单练习一下，就一定会为结果大吃一惊。

要想最大限度地发挥本书作用，我建议你在读完每一章之后都完成相应的练习和测验，准备个笔记本，在测验过程中记录自己的得分。

得分大概可以被分为三个级别：未经训练级、有待改进级、大师级。每次测验之后，将得分相加，然后对号入座。这样不仅可以让你明白自己的起点，而且可以帮你随时了解自己的进度。

如果感觉自己得分太低，或者感觉有些测验过于困难，别担心，你可以反复练习书中的记忆技巧，反复测验——别忘了，脑子总是越用越灵光，你的记忆力水平也会随着反复练习而越来越高。书里这些练习和测验不仅能让你记住某种特定类型的信息，还能有效提升你的记忆力。

在第1章，我们将先对你目前的记忆力水平做一个简单评估，并向你介绍一些可供你日常练习的记忆工具；第2章将告诉你该如何实际运用这些记忆技巧，比如说如何用它来记住姓名、面孔和演讲词等；第3章将进一步提升你的记忆力，帮助你将这些技巧综合起来，以便记住更加复杂的信息；在掌握前三章内容后，你将在第4章迎来最终的挑战。在本书的最后，我同样提供了一些测验题，相信你一定会为自己的进步大吃一惊。

最后一点提示：不要担心时间，反复练习，等到彻底掌握一种技巧后再进入下一章。相信我，所有的努力都不会白费！

好吧，旅程开始了，祝你愉快！

第1章 记忆工具

一个人的记忆力由三个过程构成：把信息变得容易记忆，将信息储存进大脑，在未来某个时段精确地调取信息。在开始学习下面的技巧之前，你必须坚信自己的记忆力是可以提升的。相信我，一旦熟练掌握书中这些记忆技巧，你会发现自己立刻能很轻松地记住各种事实、数字、物体、事件、地点和姓名。

在本章当中，我会提供一些单词、形状和数字测试，帮助你评估自己当前的记忆力水平。此外，我还会告诉你一些基本的记忆技巧：比如首字母缩写技巧，身体系统技巧等，帮助你在短时间内记住一些简单的信息。

之后，我们将开始探索联想、地点和想象等一些主要的记忆技巧。我会告诉你一些有效的记忆策略：比如说如何用路径记忆法来梳理信息，如何用数形系统来记住各种数字信息等。在这个过程中，我会提供各种练习来帮助你巩固刚刚学会的技巧。

第1周 你的记忆力如何

无论你感觉自己的记忆力水平如何，我相信它都有可以提升的空间。也许你对自己的记忆力水平很自信，但我相信，随着岁月的流逝，你一定会发现自己竟突然想不起某位熟人的姓名了——此时，你肯定会心里一惊。

第1周的目的是通过一些简单的测试，评估一下你当前的记忆力水平。我建议你准备好纸和笔，完成下面的练习，然后对照评分标准给自己打分。

得分太低也没关系，我保证，只要学习一些简单的记忆技巧，你的成绩便立刻会有明显改进。

测验1：单词

给自己3分钟时间，仔细浏览下面的20个单词。然后合上书本，根据自己的回忆写出尽可能多的单词。顺序并不重要。每正确回忆出1个单词，给自己加1分，然后进行下一项测验。

tree（树） time（时间） face（脸） pipe（管子） clock（钟表） mouse（老鼠） engine（引擎） planet（行星） thunder（雷） necklace（项链） wardrobe（衣橱） caterpillar（毛毛虫） garden（花园）treacle（糖蜜） picture（图画） harness（马具） sleep（睡） apple（苹果）ocean（海洋） book（书）

测验2：数字顺序

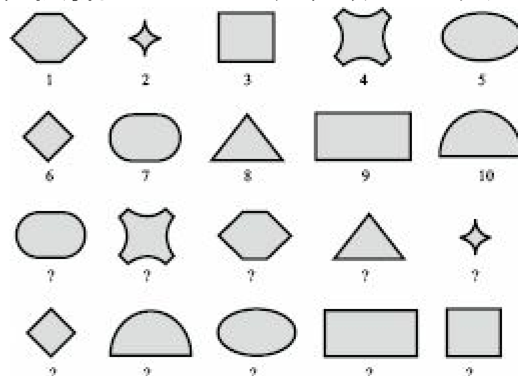
给自己3分钟时间，仔细浏览下面的20个数字，此时你不仅要牢记数字，而且要记清数字的顺序。3分钟后，在笔记本上按照正确顺序写下你

记住的数字。记住，一旦顺序错误，测验立刻停止，只有前面正确的部分可以得分。打个比方，如果你写下了20个数字，但第5个数字是错误的，则你只能有前面4个数字可以得分，也就是说，在该项测验中，你只能得4分。好了，开始吧，祝你好运！

5 0 3 6 7 4 4 0 9 2 8 2 0 5 7 6 7 1 2 9

测验3：形状

给自己3分钟时间，按顺序牢记下面的形状及其对应的编码。然后观察被打乱顺序的图形，根据自己的记忆，给这些图形写上编码。



根据你的记忆，框中的在图形下方的“？”上写出正确的编码。

测验4：二进制数字

给自己3分钟时间，努力记住下面30个二进制数字的顺序，然后在笔记本上写下你所记住的数字。每写对1个得1分，一旦出现错误，则立刻停止，然后给自己打分。打个比方，如果你写下了30个数字，但第6个数字是错误的，则你只能有前面5个数字可以得分，也就是说，在该项测验中，你只能得5分。好了，开始吧，祝你好运！

1 1 0 0 0 0 0 1 1 0 1 1 1 0 1 1 0 0 1 1 0 1 0 1 0 1 0 0 1 1

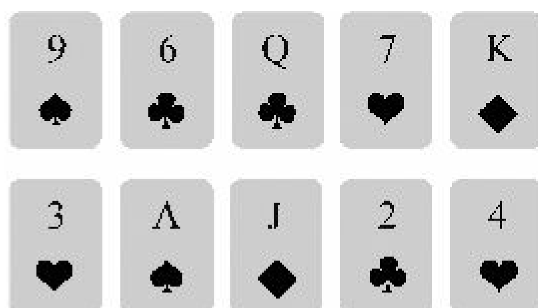
测验5：玩扑克牌

给自己3分钟时间，仔细观察下面10张扑克牌，然后在笔记本上依次写出你记住的扑克牌。同样，一旦出现错误，测验立刻停止，只有之前正确的扑克牌能够得分。

评分标准：将5项测验得分相加，即是你的最后得分。

满分为90分，20分以上35分以下为“未经训练级”；35分以上70分以下为“有待改进级”；70分以上为“大师级”。

如果你的得分超过“有待改进级”，则说明你的记忆力水平已经相当不错了，相信在完成52周训练之后，你必将成为一流的记忆高手。但如果你得分不到20分，也别难过，相信我，只要经过一些简单的训练，你的记忆力就会有明显提高。



第2周 视觉化和观察

在本书中，我会经常要求你通过视觉化方式想象各种人物、物品、面孔或者地点。有些人担心自己无法精确地在大脑中“看到”这些东西，所以这些技巧恐怕不适用于他们。但事实上，我所说的视觉化，并不是让你像照片一样在脑子里重现每一个细节，你只要在想到某个物品时，脑子里能够浮现出该物品最显著的特点就行了。

比如说你想在脑子里“看见”一只大熊猫，你并不需要“看清”它的鼻子有多大，耳朵长什么样子，皮毛在阳光照射下会发出怎样的光泽等，你只要构想出一个黑白相间、性格温柔的小熊猫就行了。

每次需要记住超过100件以上的物品时，我就只有一闪念的功夫去记住每一件物品，此时我只能记住每件物品的某个特点。比如说一看到“电话”这个单词，我就会想到我的手机按键；一看到“鞋子”，我就会想到小时候穿的那双鞋子，尤其是经常被我踩到脚底下的鞋带。

记住，“想象”这个词并不是让你在脑子里形成一幅完整的图像，而是要让你进行某种创造或加工。一说到某个词，你脑子里会自动浮现一幅只有你才会想到的图像，它只存在于你的脑子里，不一定非要与现实相符。

想象有很多技巧，越是练习，你的想象力就会越丰富，就越容易“看清”你想要看到的东西。

练习：通过观察来培养你的视觉化能力

该练习不仅可以培养你的观察力，还能大大提升你的视觉化能力。

1.随手拿一件手边的家用品，比如说电话、花瓶、水壶或收音机等。假设你拿的是水壶，用15到20秒钟时间仔细观察它；

2.闭上眼睛，在大脑中尽力再现水壶的样子。刚开始你可能会想起壶体的形状，手柄的曲线。回想完之后，睁开眼睛，再仔细观察水壶的更多细节，比如说壶嘴的形状，制造商的相关信息等；

3.再次闭上眼睛，继续再现水壶的样子，这次加上更多细节。然后再睁开眼睛，继续观察。重复这种“睁开眼睛——观察——闭上眼睛——回忆”的流程，直到穷尽所有细节；



4.最后，把水壶放到一边，不看水壶，直接用笔在笔记本上画出水壶的样子，尽力勾画出所有细节。画完之后，再观察一下水壶，看看你是否遗漏了什么。

第3周 首字母缩写

相信很多人已经很熟悉首字母缩写法了。顾名思义，所谓首字母缩写，就是将一系列单词的第一个字母组合起来，成为一个新的单词。打个比方，**NATO**是“北大西洋公约组织”（North Atlantic Treaty Organization）的缩写，这个单词就是由四个单词的第一个字母组成的。有时候首字母缩写会变成一个新的单词，人们会把它当成一个单词来读，而不是几个字母的组合。下面再举几个例子：

JPEG（联合国像专家小组）	Joint Photographic Experts Group
RADAR（雷达）	Radio Detection And Ranging
SCUBA（水肺）	Self-Contained Underwater Breathing Apparatus
UNICEF（联合国儿童基金会）	United Nations International Children’s Emergency Fund
WHO（世界健康组织）	World Health Organization

扩展型首字母缩写

所谓扩展型首字母缩写，就是指在记住某条信息时，将该信息每个单词的第一个字母抽出来，组成新的句子以便记忆。打个比方，光谱的七种颜色为Red（赤）、Orange（橙）、Yellow（黄）、Green（绿）、Indigo（青）、Blue（蓝）、Violet（紫），要想记住这七种颜色，你可以把七种颜色的第一

个字母抽出来，组成下面的句子：

Richard of York gave battle in vain.（约克的理查德白打了一仗）。

练习：扩展型首字母缩写

下面是两个扩展型首字母缩写的例子：

● Sergeant Major hates eating onions.（梅杰中士讨厌吃洋葱）

北美五大湖：Superior（苏比列湖）、Michigan（密歇根湖）、Huron（休伦湖）、Erie（伊利湖）、Ontario（安大略湖）

● Help five policeman to find ten missing prisoners.（帮五个警察找到十个失踪的囚犯）

人体下肢的骨头：Hip（髋骨）、Femur（股骨）、Patella（膝盖骨）、Fibula（腓骨）、Tarsals（跗骨）、Metatarsals（跖骨）、Phalanges（趾骨）

下面看看你能否用扩展型首字母缩写记住下面两条信息。提示：要想记牢，你编的首字母缩写一定要有想象力，不妨带点夸张和幽默色彩。

● Volts（伏特）= Amps（安培）× Resistance（电阻）（即欧姆定律）

提示：用V、A、R三个字母开头的单词组成一句话。

● 按距太阳远近排列的九大行星：

水星（Mercury）、金星（Venus）、地球（Earth）、火星（Mars）、木星（Jupiter）、土星（Saturn）、天王星（Uranus）、海王星（Neptune）、冥王星（Pluto）

提示：用九大行星的英文首字母开头的单词组成一句话。

后面我们还会再讨论扩展型首字母缩写的问题，但在此之前，我们还是先学习一下另外一种首字母缩写，看看怎样才能更好地记住数字。

第4周 把数字变成句子

1995年2月18日，日本人后藤博幸（Hiroyuki　Goto）记住了π小数点之后的42195位数字，他是怎么做到的？

我们知道，π是将圆的周长除以直径得到的数字，是一个无限不循环小数，许多世纪以来，人们一直用它来当做衡量一个人记忆力的最佳工具。

在第4章中，我还会告诉大家怎样用二进制编码法和路径记忆法记住成百上千个二进制数字。但首先，我们可以用下面讲到的方法来记住一些较短的数字序列——比如说你的身份证号码、银行卡密码等。前面我们说过首字母缩写法，下面我们介绍一种类似的方法——把数字变成句子。只要把数字变成单词，然后把单词组成句子，你便可以轻松记住大量数字。举个例子，π小数点后面七位数字是1415926，要想记住这个数字，我们可以用下面这句话：

How I wish I could enumerate pi easily.（我多希望能轻松记住π啊！）

（3）（1）（4）（1）（5） （9）（2）（6）

提示：每个单词的字母数＝该小数每一个数位的相应数字。

练习：将数字编成句子

试着用刚才讲过的方式把下面的数字编成句子。发挥你的想象力吧！记住，每个数位上的数字＝相应位置单词的字母数。

1.密码－3316

2.护照号码－154244625

复习前面说过的扩展型首字母缩写法，再配合刚刚谈到的方法，看看你能记住多少。在笔记本上写下你的答案。

1.四位密码是多少？ 10分

2.欧姆定律是什么？ 10分

3.按距太阳远近写出九大行星顺序？ 20分

4.你的护照号码是多少？ 20分

评分标准：只有完全正确地写出每个单词和数字，才能得分。

最高分：60分 未经训练级：10～30分 有待改进级：30～50分 大师级：50分～60分。

第5周 身体系统

下面我将告诉你一种快速记忆简短信息的方法——身体系统法。这一方法极其简单，但对于记住诸如购物清单之类的东西却极其有效。身体系统法的原理在于：通过将你要记住的信息跟你的身体部位连接起来，从而有效地记住它们。你想象的画面越是鲜活或大胆，它就越容易被刻进你的大脑，你记得也就越牢靠。

虽然表面上看，身体系统法可以帮助你记住大量信息，但我建议最多不要超过10条，否则就很容易出现错误。

比如说你想要记住购物单上的10件商品：蓝色涂料、狗粮、报纸、手电筒、处方药、鸡肉、牙膏、香蕉、洗发水和闹钟。

我的记忆方法如下：我想象自己的双脚踩到一桶蓝色涂料里，一只狗跳到我的膝盖上，我大腿根处的口袋里塞了份报纸，我的肚脐眼里发出了一束手电筒的光亮，胸前贴了一张医生开的处方，肩膀上挂着一块鸡肉，嘴巴里冒出牙膏沫，我的鼻子长得像根香蕉，头发刚用完洗发水，还湿漉漉的，同时两只手拿着一个正在发出声音的闹钟。

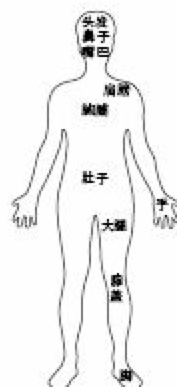
就这样，只要稍微发挥一点儿想象力，我就可以记住一张购物清单。你可以用下面的练习熟悉一下身体系统法，试一下，看你能准确记住多

少吧！

练习:使用身体系统法

下面的图形上画出了身体的10个主要部位。试试看，你能用身体系统法记住购物清单上的多少件物品。

购物清单
一桶牛奶
葡萄
大米
维他命
甜点
橙汁
电影
鲜花
黑辣椒
度假手册



评分标准:每记住一件物品给自己打10分。

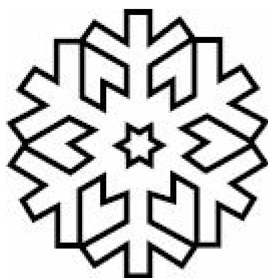
最高分:100分　未经训练级:20～50分　有待改进级:50～90分　大师级:90～100分。

第6周 联想——第一把钥匙

联想是打造完美记忆力的第一个关键。人的大脑由数以百亿计的神经元和神经细胞组成，这些神经元和神经细胞彼此之间像迷宫一样联系在一起，从而帮助人完成各种复杂的思考和记忆活动。所以从科学的角度来说，任何两个哪怕看起来毫无关系的事物都可以通过某种方式联系在一起，你需要做的，就是通过联想把它们结合在一起。

打个比方，你的大脑会怎样把“粉笔”和“奶酪”联系在一起呢？你会怎样把这两个单词联系起来呢？用粉笔在黑板上画出奶酪的样子？用一根粉笔戳奶酪，看看它到底有多硬？

一般来说，在想到一个单词时，我们很少会去想它在字典里是怎么被定义的，而是会首先在大脑中浮现它的样子。比如说当我听到“青蛙”这个单词时，我绝对不会想到它是“脚上有蹼的两栖动物”，而是会想到一片池塘，旁边响起纪录片主持人的声音——水里的小蝌蚪，甚至还会想到青蛙变成了王子。当你看到“雪花”这个单词时，相信你也不会把它看成是“液体蒸发后在半空中形成的透明结晶物”，你更可能想到的是小时候跟朋友们一起堆雪人的情景，或者是一起滑雪的情景，想到某部电影，或者跟小朋友们一起打雪仗的情景等。



想想看，我们大脑里有那么多脑细胞，可以进行那么多联想，难道我们还不能把任何两件事物联系在一起吗？你会怎么把“青蛙”和“雪花”联系在一起？一只雪花做的青蛙？一只青蛙正在雪地里跳跃？一只青蛙在滑雪？只要稍稍发挥想象力，类似的联想就会数不胜数。

此时，我们很自然地就可以进入下一周——连接法。但在进入连接法之前，还是先活跃活跃大脑，自由自在地展开一番联想吧！

练习：自由联想

看下面的10个单词，一个一个来，每看到一个就立刻写出它能让你想到的第一个东西。这项游戏没有任何规则，也不要给自己打分。不要给自己太多时间，写出你的第一反应即可。根据我的经验，第一反应永远是最牢靠、最有意义的。

trampoline（蹦床） telephone（电话） brain（大脑） moon（月亮） dream（做梦）

relatives（亲戚） snowflake（雪花） bridge（大桥） teddybear（泰迪熊） memory（记忆）

第7周 连接法

连接法看起来很简单，但却可以有效地帮助我们记住任何按顺序排列的信息，比如说购物清单，一群人的姓名，一组概念、物体等。你所需要做的，只要尽情释放你的想象力。

想想看，你会怎么按顺序记住下面四个物品：手、黄油、磁铁和地图？想象你把手放进黄油里，从里面摸到一块黏糊糊的磁铁，磁铁突然吸来一本书，你打开一看，原来是一本地图册。我相信，只要记住这幅场景，你就能按顺序记住这四个物品了。

练习1：使用连接法

发挥你的想象力，使用连接法按顺序记住下面5个单词：

paper（纸） window（窗户） snail（蜗牛） car（汽车） guitar（吉他）

让大脑信马由缰，自由联想。千万不要挖空心思去想，你只要记住自己的第一反应就行了。下面是我的联想结果，你可以把你的跟我的做个对比。

我扔出一卷纸，结果不小心砸到了一扇窗户上。窗户打开，里面有一只小蜗牛。蜗牛在开车，车子的后座上有一把吉他。

这段故事听起来可能有些过于天马行空，不着边际，但没有关系，关键是能够在你大脑中留下深刻印象，让你能够按照正确的顺序记住它们。

练习2：扩展型连接法

上面5个单词可能太容易了，下面是20个单词，给自己5分钟时间，看看你能按照正确的顺序记住多少。提示：一旦记错物品，或者顺序错误，便立刻停止。

dungeon（地牢） lizard（蜥蜴） telephone（电话） toothpaste（牙膏） truck（卡车）

computer（电脑） flowers（鲜花） spider（蜘蛛） chair（椅子） dictionary（字典）

gardenhose（浇花软管） curtain（窗帘） basket（篮子） catapult（投石机）

balloon（气球） plumber（管道工） volcano（火山） table（桌子）

Portrait（画像） ski（滑雪板）

你的想象力可能会把你带入一段史诗般的旅程，可能你会想象自己从地牢里开着卡车运送电脑，然后用投石机发射电脑，攻击天空中铺天盖地而来的气球……

评分标准：每按顺序记对一件物品给自己1分。

最高分：20分 未经训练级：4～8分 有待改进级：8～18分 大师级：18～20分。

如果得分超过14分，那说明你已经创建了一条很牢靠的记忆链条。

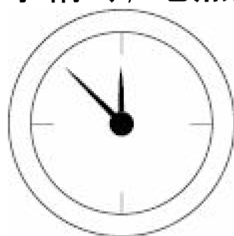
第8周 地点——第二把钥匙

地点是打造完美记忆力的第二个关键，也是记忆地图中的关键元素。地点就像是人脑中的文件夹，可以帮助你快速存储和调取信息。之所以如此，是因为我们生活在一个三维世界，会自觉不自觉地对各种东西进行定位，所以具有一种天生的位置感。

早在2000多年前，古埃及人和罗马人就已经学会使用地点来帮助记忆。他们会选择自己最熟悉的一系列场所，比如说自家房子周围，自己所在的城市或者学校等，作为固定的路线，然后把自己想记住的东西“安插”在路线沿途的地方，以便帮助记忆。

地点能够让我们的生活更有秩序，没有秩序，这世界将会乱成一团。想象一下，家长或老师是否曾经要求你把今天发生的事情记录下来，这时你会怎么做？你首先会回忆自己今天都去过什么地方，在这些地方干

了什么事？由此可见，在回忆事情时，地点是绝佳的参照。



在第6周时，我们已经学会在任何两条信息之间建立联系，同样，你的大脑也可以在任何一条信息和任何一个地点之间建立联系。想想看，数字“7”会让你想到什么？除了它的数字功能之外，它是否还会让你想到你家台历，想到“白雪公主和七个小矮人”，想到你7岁时的小伙伴？

地点是记忆训练过程中不可或缺的重要环节，因为它很容易引发我们的联想。我会在后面多次反复谈到如何利用地点帮助记忆。与此同时，它也是路径记忆法的重要基石，这点我们将会很快谈到。

练习：这些单词能把你带到哪里？

仔细观察下面10个单词。它们能让你想到什么地方？可能“跳”这个单词会让你想到小时候经常跳进去游泳的那条小河。抓住那些一下子就跳入你脑海的图像，立刻把它们写在你的笔记本上。本项练习的目的是帮助你熟练在单词和地点之间建立联系，以便为学习后面的技巧做好准备。

jump（跳） sixteen（十六） elephant（大象） kiss（亲吻） ladder（梯子）
father（父亲） clock（钟表） august（八月） hotel（酒店） storm（风暴）

第9周 想象——第三把钥匙

“我在发挥想象力时就像个艺术家。想象比知识更重要。知识是有限的，而想象则可以容纳整个世界。”

——阿尔伯特·爱因斯坦

如果说联想和地点分别是记忆地图的引擎和地图，那么想象就是记忆的燃料。想象不仅可以让你在脑海中构造出画面，它本身就意味着巨大的创造力。事实上，想象力绝非艺术家、音乐家或诗人所独有，它其实是每个人都拥有的东西。

相信每个人都有过做白日梦的经历，人在做白日梦时是最有想象力的，因为此时人脑会发出Theta波，而Theta波是最适合引发想象力的波段。尤其是孩子们，他们的大脑随时都处于Theta波状态，所以他们的想象力总是在任意流淌。对于孩子们来说，想象和现实之间的界限非常模糊，所以他们会把泰迪熊看成是一个有血有肉的伙伴，会感觉每一件玩具都有魔力。

随着我们逐渐长大成人，肩上的担子越来越重，想象力的空间开始变得越来越小。我相信，如果家长、老师们能够更多鼓励孩子发挥想象力，那么，孩子长大后一定会更有创意，更善于用新奇的办法解决问题。

在本书中，我会通过各种方式来引发你的想象力，你越是发挥想象力，就越容易在脑子里构建各种图像和想法，而且速度会越来越快，构建的图像也会越来越清晰，自然而然地，你的记忆力也会越来越强。

好了，下面我们先热一下身，唤醒你的想象力吧！

练习：给想象力热热身

我们经常需要记住诸如“今日工作计划”等信息，这些信息毫无趣味可言，同时又很繁琐，不太好记。但如果我们能发挥想象力，把这些信息加以修饰，那么，记起来就容易多了。



比如说你今天要发一封很重要的邮件。首先，在脑子里想象一个信封的图像，然后把这个图像加以改造，让它变得更好记。想象自己站在路边，肩膀上扛着一个巨大的信封，信封上印有蓝色的星星。想想看，还能怎么把画面变得更怪异一些？想象信封发出一种巧克力的味道，还在像个时钟一样滴滴答答响个不停——在这一画面中加入味觉和听觉元素，可以让你记得更清楚。

第10周 路径记忆法

下面我们把记忆的三把钥匙——联想、地点和想象——综合到一起，变成一种高效有力的记忆技巧，这也是我们这本书最根本的记忆方法。我当初开发这一方法的目的是为了打破世界纪录，结果我成功了。我把这个方法称为路径记忆法。我坚信，我之所以能够获得8次世界记忆冠军，都要归功于路径记忆法。

首先选择一个你熟悉的地点，比如你家、你工作的场所，或是附近的一座公园。这样做的目的是将这一地点转化为一条由许多位置（记忆桩）组成的路径，并将你想要记住的信息安插在这些位置上。这样当你需要回忆这些信息时，你便可以通过回忆起所有相关信息——不仅能记得准确，而且连顺序都不会错。

经过一段时间之后，你会发现：总有一些路径是你最熟悉、也最喜欢的，你几乎可以用它们来储存所有信息。换句话说，你使用路径法时，不用每次都要临时设计路径，你只要“打扫干净”自己最喜欢的那条路径，

清除之前的信息，然后再将新的信息安插到相应的地点上就可以了。

可问题是，当想要长久地储存某条信息时，你该怎么办呢？这时你就需要创建新的路径了。打个比方，当我想要创造新的世界纪录，或者准备参加记忆大赛时，我就会准备多条路径——下面我会谈到该怎么做，帮助你用不同的路径反复练习。如果你选定的地点和你想要记住的信息之间有某种关联，那就更好了。打个比方，如果要记住一些体育行业里的统计数字，我可能就会选择我每天散步的那条路径。

一般来说，我们最熟悉的地方应该是自己家。所以下面我们先用“家”来设计一条路径，看看怎样利用这条路径来记住当天的“10件待处理事项”。

用以下10个位置作为你记忆路径图的10个记忆桩			
1.	前门	**6.**	楼梯
2.	门厅	**7.**	主卧
3.	厨房	**8.**	卫生间
4.	起居室	**9.**	客卧
5.	盥洗室	**10.**	阁楼

一定要确保你所设计的路径要符合逻辑。打个比方：一般来说，你不太可能一进前门就上阁楼，也不可能从卧室直接走到前门，所以你的路径要尽可能跟你的日常生活现实一致，这样才能毫不费力地记住它们。

在设计路径的过程中，我总是会先闭上眼睛，想象自己从一个地点走到另外一个地点，我甚至会想象所有那些熟悉的家具、装饰和相关物品。在这个过程中，我会一边想象，一边摸着手指暗数自己路过了几个记忆桩。

在完成一半路径时，不妨在心里快速复习一下。打个比方，我会选择在盥洗室，也就是第5个记忆桩，暂停一下，回忆之前的几个记忆桩。

一旦设计完路径，可以轻松回忆起所有记忆桩，你就可以在每个记忆桩上安插信息了。

千万不要有意识地去死记这些信息。记住，我们现在并不是在测试

记忆力，而是要学习如何将想象力、联想与地点结合起来。

我们用10件“待处理事项”作例子			
1.	给兽医打电话	6.	买邮票
2.	修理太阳镜	7.	去干洗店取衣服
3.	烤制杯形蛋糕	8.	检查油箱
4.	去见银行经理	9.	交水费
5.	买生日礼物	10.	换灯泡

在脑子里把每件待处理事项转化成一幅图像，将其按顺序安插在各个记忆桩上。为了记得更清楚，你可以充分发挥想象力，加入一些夸张、幽默、动感元素，或者也可以动用五感——去听、闻、看、尝、触摸自己想象的场景。当然，在这个过程中，你也要动用左脑来让自己的想象保持一定的逻辑性，对右脑的天马行空加以平衡。照这样，创建一幅场景，将其固定在你的大脑中，然后转移到下一个记忆桩。

第1个记忆桩——前门

想象自己刚刚踏进自家前门。这时你突然听到刺耳的电话铃声响起，转身一看，发现猫咪正坐在电话旁边，好像要拿起听筒。

第2个记忆桩——门厅

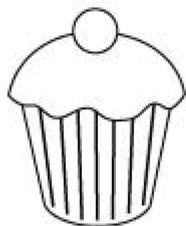
你来到门厅，发现太太刚刚换了壁纸，新的壁纸上画满了太阳镜。



第3个记忆桩——厨房

向左一转，你走进厨房，闻到了诱人的杯形蛋糕香味，你忍不住流下

了口水。太太显然忘记了自己正在烤蛋糕，于是你赶紧上前关了烤箱，避免了一场事故。



第4个记忆桩——起居室

走进起居室，你突然发现银行经理竟然在那儿办公，坐在你经常坐的椅子上，桌面上摆满了文件。由于看到他在忙碌，你没有打扰他，径直走进了盥洗室。

第5个记忆桩——盥洗室

打开盥洗室的门，你发现洗衣机上放着一件巨大的生日礼物，显然是妻子为了给你制造惊喜而把它藏在了盥洗室。在盥洗室的镜子上，你看到一个巨大的“5”，好像是在提醒你——这是第5个记忆桩了。

下面该你了，我们一共还剩5个记忆桩，去想象，你会怎样用这5个记忆桩记住剩余的5项工作。记住，创建场景，尽可能想象细节，这样你才能记得更牢靠。

记忆桩	事项
楼梯	买邮票
主卧	去干洗店取衣服
卫生间	检查油箱
客卧	交水费
阁楼	换灯泡

测验：路径记忆法

试试看，你能记住多少“待处理事项”。在笔记本上用正确的顺序尽可能多地写下你记住的内容。

评分标准：每按照顺序记对一件事给自己打5分。

如果能熟记路径，你就不会搞混顺序，你甚至可以倒着说出每件事的顺序。如果你想要特别记清某件事，你只需要在该记忆桩上做个记号就行了。打个比方，只要在第5个记忆桩上着重记忆，那么你就很容易回忆起第4个记忆桩上的内容。回忆一下，你能记住多少？在笔记本上写下你的答案。

1.烤完蛋糕之后该干什么？

2.检查油箱之前该干什么？

3.第二件待处理事项是什么？

4.买生日礼物和去干洗店中间该干什么？

5.交水费排在第几位？

评分标准：每回答对一个问题得10分，将所有得分相加。

最高分：100分 未经训练级：25～40分 有待改进级：40～85分 大师级：85～100分。

第11周 集中精力

相信我们都有过类似的经历，一旦遇到巨大压力，或者极度疲劳时，我们就会感觉很难集中精力。而另外一些时候，我们却又能极其高效地工作，思路清晰，浑身充满能量，感觉一切尽在掌握——这就是常说的“在状态”。这个词经常用在比赛中，当我们看到某个网球运动员在赛场上挥洒自如，让对手难以招架时，我们就会说他“在状态”。可问题是，到底什么是状态，我们怎样才能让自己随时进入状态呢？

多年来，我的一项重要工作就是用脑电图观察测量人的不同脑波频率。众所周知，人脑会发出多种脑波，其中包括人在休闲或睡眠时发出的频率较低的Delta波以及人在进行紧张脑力活动时发出的Beta波。每一种脑波都有自己的功能，都会在我们的生活中发挥积极作用。打个比方：Beta波可以让我们应对日常生活中的各种压力，但如果大脑总是处于这种状态，我们就无法休息，无法补充能量，记忆力和逻辑力就都会受到影响。

通过观察自己的脑电图，我发现，当我的大脑发出Alpha波和Theta波——两种介于Delta和Beta之间的脑波时，我的大脑是最高效的，这时进行学习、记忆和回忆等活动都是最好的。我相信，通过适当的练习，你也可以轻松让大脑进入这种状态。

提示：进入你自己的状态

这些提示将帮助你更好地让大脑进入状态：

- 每天抽出一些时间，给自己布置一些记忆任务。比如说：记住一连串单词、一系列随机排列的数字，或者记住你最近一个星期接触过的人的姓名等等。你可以用我在本书中提供的测试题来练习，也可以将其作为模板，结合自己的情况设计出新的练习题。
- 在开始记忆或回忆之前，一定要确保身体保持放松，坐姿舒适，周围环境保持安静，不受任何声音或画面的打扰。如果你喜欢有些背景声音，可以播放一些比较轻柔的音乐。记住，你的目的是要让大脑进入介于缓慢的Delta波和快节奏的Beta波之间的状态。

● 闭上眼睛，想象一些比较愉快的场景——比如说你最喜欢的度假胜地，或者你之前有过的最平静的经历，放缓心神，这将有助于你的大脑产生Alpha波和Theta波。

● 在回忆你所记住的信息过程中，尝试闭上眼睛，增加大脑产生的Theta波。

● 经常做运动，保持放松，给大脑充氧。

第12周 数形系统

你记数字的水平如何？有的人非常善于记电话号码和各种密码，但却非常不善于记生日和各种纪念日等。

我们生活在一个被数字包围的世界——各种密码、号码、日期、时间表、重量、长度、银行报表、人口统计数字等无处不在。想想看，要是能牢牢记住所有这些数字，并可以在需要时随时调取它们，那你的生活该会有多方便啊！

我并不是一个天生善于记数字的人，但经过训练之后，我已经可以做到在一小时之内记住2000多个数字了。我是怎么做到的呢？

我会给这些数字进行编码处理，将其转化为有意义、容易记住的图像，这就是我所说的数字语言。

后面我们还会告诉你一种更高级的数字记忆技巧——多米尼克系统，但如果想要记住一般的数字信息，比如说电话号码、历史日期等，我在这里将要教会你的数形系统就足够了。

数形系统

数形系统的原理是把单个的数字转化成具体的形状，比如说数字8转化为“一个雪人”，要想记住氧的原子数是8，你只要记住“一个戴着氧气面罩的雪人”就行了。

数字6是“大象的躯干”，数字7是“一个回旋飞镖”。要想记住你要搭的巴士是67路巴士，你可以想象“一头大象站在巴士站，用鼻子向外扔飞镖”就行了——虽然这样一幕在现实生活中不太会发生，但却能给你留下深刻印象。突然之间，这些数字好像都有了生命，不仅如此，它们还会给你讲故事了。



再举个例子，怎么记住你的信用卡密码——1580？既然是信用卡密

码，与之相关的场景最好是设在银行。想象你肩上扛支大铅笔（数字1的形状）走进银行，可能你是在写一份商业计划书。银行里面有只海马（数字5的形状的动物）正在排队取钱。柜台后面是一个雪人（数字8），雪人脑袋上顶着一个大皮球（数字0）。在脑子里重复几次这幅图像，很容易就能牢牢记住1580了。

工具：数形集合

看到一个数字的形状时，你通常会联想到什么？看见0，你会想到一个球？看见9，你会想到一个拴着绳子的气球？看看下面的例子，你可以记住每个数字对应的事物，也可以按照自己的方式给每个数字分配一个对应的事物：



练习：数形记忆法

你可能已经在我刚才的例子里注意到，我会使用第7周中提到的连接法将数字和形状联系起来。复习一下，所谓连接法，是指通过发挥想象力，将两个看似毫无关系的事物联系起来。



试试看，用数形记忆法记住下面20个数字。把每个数字变成相应的形象，然后用连接法将它们联系在一起。比如：我想象我扔出一个飞镖，飞镖飞向一个拴着绳子的气球……



7 9 0 4 6 2 1 3 5 8 5 9 9 4 0 1 3 2 7 6

现在你可以编个故事，把20个数字相应的形状变成故事的主要元

素，这样就可以轻松记住这些数字了。

好了，开始吧！

评分标准：每按照正确的顺序记住一个，给自己打1分，一旦出现错误，测验立刻停止。

最高分：20分 未经训练级：4～8分 有待改进级：8～18分 大师级：18～20分。



第13周 数音系统

数音系统跟数形系统有些类似，只不过数形系统是根据数字的形状联想图像，而数音系统则是根据数字的发音来进行联想。打个比方，door（门）这个单词可以用来指代“4”（four），所以在记忆“4”这个数字时，你可以用“门”这个形象——还记得吗？在数形系统中，我们用的是帆船或插在旗杆上的旗子。

比如说：你的航班在4号登机口登机，你可以想象自己扛着一扇大门穿过机场，虽然形象有些古怪，但这幅场景却足以让你记住正确的登机口。

怎么记住你要买两磅苹果？简单！你用shoe（鞋子）来指代数字“2”（two），所以你可以想象自己在水果店里买苹果，由于没有口袋，你只好把苹果都装进鞋子里。

用什么来指代“1”“3”或者“8”呢？发挥一下你的想象力吧！

我的数音系统中1～10的对应图像	
0 = **hero**（英雄）	5 = **hive**（蜂巢），**chive**（细香葱）或**dive**（潜水）
1 = **gun**（枪）或**sun**（太阳）	6 = **sticks**（木棍）或**bricks**（砖头）
2= **shoe**（鞋子）或**glue**（胶水）	7 = **heaven**（天堂）或**kevin**（凯文）
3= **tree**（树），**bee**（蜜蜂）或**key**（钥匙）	8 = **gate**（大门），**bait**（诱饵）或**weight**（重量）

4 = **door**（门），**sore**（疼痛）或**boar**（野猪）	9 = **wine**（酒），**sign**（记号）或**pine**（松树）

练习：数音系统

用数音系统记住下面的事项：

1.世界总人口大约为60亿

2.大脑重量约占人体总重量的2%

3.澳大利亚有7个州

4.蚂蚁有5个鼻子

5.维多利亚女王有9个孩子

6.新生的骆驼没有驼峰

7.太阳系九大行星中有4个比地球大

8.吉萨有3座大金字塔

好了，用纸盖住这一部分，开始回答下面的问题，试试看你能答对多少？

1.新生的骆驼有几个驼峰？

2.世界人口大约为多少？

3.一只蚂蚁有几个鼻子？

4.太阳系九大行星中，有几个比地球大？

5.澳大利亚有几个州？

6.维多利亚女王有几个孩子？

7.吉萨有几个大金字塔？

8.大脑重量占人体总重量的多少？

评分标准：每答对一个得10分。

最高分：80分 未经训练级：40～60分 有待改进级：60～80分 大师级：80分。

第14周 字母顺序系统

路径记忆法是一套很有效的工具，你可以用它快速将信息储存在预设好的路径上，不仅能记清所有这些信息，还能记准它们的先后顺序。但我发现，一旦这些信息固定在我的长期记忆里，我可以不需要回忆路径就能调出这些信息。

字母顺序系统本身就是一套很有用的记忆工具。只要记住任何字母信息，我都可以自动将其转化为相应的符号。打个比方：要想记住**Z**、**G**、**H**这三个字母，我只要想象“一个祖鲁人（zulu）在打高尔夫

(golf)，结果不小心把球打进一家酒店(hotel)的大堂里”就可以了。经验告诉我，用字母顺序系统记忆26条以下的信息非常方便，要比路径记忆法简单很多。

我的字母顺序系统			
A = Alpha（**Alpha**）	**H = hotel**（酒店）	**O = Oscar**（奥斯卡）	**V = victor**（胜利者）
B = bravo（勇敢）	**I = India**（印度）	**P = Papa**（爸爸）	**W = whiskey**（威士忌）
C = Charlie（查理）	**J = Juliet**（朱丽叶）	**Q = Quebec**（魁北克）	**X = X-Ray**（**X**光）
D = Delta（**Delta**）	**K = kilo**（千）	**R = Romeo**（罗密欧）	**Y = Yankee**（美国人）
E = echo（回响）	**L = Lima**（利马）	**S = Sierra**（齿状山）	**Z = Zulu**（祖鲁）
F = foxtrot（狐周舞）	**M = Mike**（麦克）	**T = Tango**（探戈）	
G = golf（高尔夫）	**N = November**（十一月）	**U = uniform**（制服）	

练习：使用字母顺序系统

首先设计一条包含26个记忆桩的路径，给每个字母创建一个图像，将图像按顺序安插在记忆桩上，比如说Z(ZULU)是“一个吹着号角的祖鲁人”安插在第26个记忆桩上。

不断复习，直到熟记所有这26个图像。

好了，现在用连接法按顺序记住下面10个字母，在笔记本上写出你的答案。

P N U S J M E V M S

评分标准：每正确按顺序记住一个字母得10分，一旦出现错误，则测验立刻停止。

最高分：100分　未经训练级：30～60分　有待改进级：60～90分　大师级：90～100分。

提示：这10个字母是按照从远到近的顺序排列的太阳系九大行星的首字母缩写，最后一个是“太阳”（Sun）。

Pluto（冥王星）、**Neptune**（海王星）、**Uranus**（天王星）、**Saturn**（土星）、**Jupiter**（木星）、**Mars**（火星）、**Earth**（地球）、**Venus**（金星）、**Mercury**（水星）、**Sun**（太阳）

第2章 记忆构建

在第1章，我们简单了解了记忆训练的一些基本原理和技巧，这些原理和技巧将会是你的记忆工具箱中最基本的组成部分。

在本章中，我们将开始练习使用这些工具——联想、想象、连接法、路径记忆法等，你将学会如何使用这些工具来记住各种不同的信息，比如说单词拼写，记住世界各国首都名称等。你将很快意识到这些技巧是多么强大，几乎可以帮你解决各种问题，比如说帮你记住陌生人的面孔和姓名，帮你在问路时记住方向，或者在你需要时，帮你随时回忆起某段笑话等。

此外，我还会介绍给大家一些新的技巧，比如说多米尼克系统I。别着急，好戏马上开始！

第15周 怎样记住姓名和面孔

“原谅你的敌人，但永远不要忘记他们的名字。”

——肯尼迪

在我接触过的所有人中，绝大部分人之所以希望提升记忆力，就是想要记住朋友的姓名和面孔。人类作为高等动物，我们天生就善于记住别人的面孔——由于要学会区分敌人和朋友，所以早在远古时代，我们的这一能力就已经很强了。可问题是，既然记住面孔如此容易，为什么记住一个人的姓名会这么难呢？答案很简单：一个人的姓名和面孔之间并没有直接的联系。

比如说我的名字叫多米尼克，但这个名字并不能让你一下子就想到我的长相，而且别忘了，这个世界上叫多米尼克的人很多。想想看，你从

小到大接触过多少个叫鲍勃、玛丽、迈克尔的人了？

在面孔和地点之间建立联系

想想看，你在参加一个派对，主人向你介绍一堆朋友。大家各报姓名，介绍完毕，你想跟其中某个人详谈几句，可就在你走到对方面前时，却发现自己突然忘了对方的名字，而对方可能在30秒之前刚刚告诉过你，这种情况是否经常发生？

要想解决这个问题，最关键的是要学会把一个人的面孔跟某个地点之间建立联系。想想看，你是否曾经在大街上见到某个人，却突然想不起他的名字了？在你看到这个人的第一眼，你是否想到了某个地方？或许你会问自己："我在哪儿见过这个人来着？"通常来说，只要能回忆起这个地点，你就能想起关于这个人的很多信息，甚至是他的姓名。

为了记住人名，我的一个办法就是给每个名字分配一个地点。比如说我在一次派对上见到一位女士，出于某种原因，我感觉她看起来就像是个图书管理员——可能是她身上有一种书生气质吧，然后有人告诉我这位女士名叫玛格丽特。此时，我开始回想自己认识的人中有哪些叫玛格丽特，我第一个想到的是曾任英国首相的玛格丽特·撒切尔夫人——于是，我想象撒切尔夫人正在图书馆工作的画面。下次再见到这位女士时，我就会如此回忆起她的姓名：

面孔 → 图书馆 → 撒切尔在工作的画面 → 玛格丽特

可能这个过程听起来很繁琐，但事实上，只要熟练掌握该技巧，我们的大脑可以毫不费力地在一瞬间完成整个过程。

留意某些面部特征

如果我遇到的某个人面部很有特点，我就会设法把他的名字跟面部特征联系起来。比如说对方名叫皮特·伯德（Peter Byrd），此人长着一个鹰钩鼻，于是我立刻想到"宠物"（英文为pet，跟Peter接近）或者"鸟"（英文为bird，跟Byrd接近），于是就能很容易记住他的姓名。

我发现，要想记住一个复杂的名字，最好的办法就是把名字进行分解，然后将分解后的内容变成图像。跟记数字一样，要想记住名字，最好的办法也是把它变成图像。我们的大脑非常善于联想，所以要想记住一个人的姓名，最好的办法就是把他的名字跟面孔联系起来。

下面我会提供一些很好的练习机会，你可以尝试我们上面谈到过的任何技巧——把对方放到一个熟悉的地点，或者记住对方的某个面部特征等等。打个比方，你会怎么记住玛利亚·胡顿（Maria Hutton）这个名字？胡顿（Hutton）这个名字听起来好像是"戴帽子"（hat on），于是我会想象玛

利亚·胡顿戴着一顶帽子，我甚至会在想象中“看到”她帽子上的花穗。我注意到她的双腮红润，于是我想象她在高唱歌剧《西线故事》（West Side Story）中的那句“我刚刚遇到一位名叫玛利亚的女孩”，这样我就可以记住她的名字了。



然后盖住上面的内容，看着下面打乱顺序后的面孔，你能回忆起多少人名？



评分标准：每记住一个正确的姓得5分，记住正确的名得5分。

最高分：100分　未经训练级：20～50分　有待改进级：50～80分　大师级：80分以上。

第16周 怎样记住方向

你是否曾经遇到过这种情况：走在一个陌生城市的大街上，你问一位路人到某个地方该怎么走？路人说了一大通，你听得晕头转向，而且手头根本没带笔来做笔记，怎么办？你根本不可能让对方重复，可问题是，如果不重复的话，你又根本记不住！没办法，你只好硬着头皮感谢对方，然后继续前行，不用说，一路上，你还需要不停地问路。

其实办法很简单，只要用一些简单的技巧，你就可以只听一遍就记住这些复杂的路径信息。比如说你来到美国的一座小镇，想要问一个陌生人到火车站该怎么走，对方告诉你：

1. 往前走第二个路口左转，进入国王街
2. 在花园中心左转，进入芬斯波利街（Finsbury）
3. 走到街区另一端，右转
4. 沿着大街一直走到艺术画廊
5. 第二个十字路口左转

6. 走到针尖餐厅，然后左转走进公羊（Ram）大街

7. 寻找一栋红色大楼，8号

乍看之下，这些指示似乎包含了太多信息，让人很难一下子完全吸收。但如果你已经完成了我们此前提到过的练习，相信记住刚才这7条信息并不会太困难。

我的记忆方法如下：我会把这7条信息当成我购物清单上的7件物品，然后我会用路径记忆法把它们储存起来。

由于只有7条信息，所以你需要的路径其实很短，只要有7个记忆桩即可。比如说，我会用自己最喜欢的度假地点作为路径。

我最喜欢的度假地点	
1.	酒店大门
2.	酒店大厅
3.	电梯
4.	餐厅前台
5.	窗边的桌子
6.	阳台
7.	游泳池

练习：记住方向

好了，轮到你了！

记住，一定要在走到第一个记忆桩时就给自己定好位，然后再开始记忆。下面我先介绍一下我是如何做到的。此时，我会想象自己正站在酒店入口处。

第1个记忆桩　第1个方向

酒店大门　　第二个路口左转，进入国王街

在该如何将数字和单词转化成图像这个问题上，你完全可以自由发挥。但一般来说，在记忆单个的数字时，我更喜欢用数形系统。所以在记忆这条信息时，我会想象一只天鹅（数字2）从一位国王头顶飞过，国王看到天鹅后惊讶得直吐舌头。

第2个记忆桩　第2个方向

酒店大厅　　在花园中心左转，进入芬斯波利大街

酒店大厅里摆满了各种奇异的植物。在前台接待区的左侧，我突然看到一个鱼翅从树丛里冒了出来。此时我需要的是用一个图像来帮助自己记住街道的名字——芬斯伯里大街。鱼翅的英文名是shark's　fin，所以鱼翅这个图像应该能帮我记"芬斯"（fins）这个名字。

第3个记忆桩　第3个方向

电梯　　走到该街区尽头后右转

要想记住向右转这条信息，我会想象自己从左手走进电梯。

第4个记忆桩　第4个方向

厅前台　　沿着大街走到艺术画廊

在餐厅前台，我想象领班正在指挥服务员把一幅油画挂到墙上。

第5个记忆桩　第5个方向

窗边的桌子　　在第二个十字路口左转

我想象桌子中间有一个红绿灯，一只天鹅在红绿灯上方飞过，然后从左侧打开的窗口飞出去了。

好了，该轮到你了。你可以用剩下的两个记忆桩来发挥想象，从而记住最后两个方向的信息，比如说你可以用“一个雪人”（数字8）来跟“游泳池”联系在一起。记完所有信息后，立刻复习你的路径，确保记住这7条信息，然后看看你能否在笔记本里写下这些信息。

评分标准：每记对一个方向给自己10分。

最高分：70分 未经训练级：20～40分 有待改进级：40～60分 大师级：60分以上。

第17周 怎样记住拼写

对我来说，有些单词似乎总是很难记住，尤其是当单词里有两个重复字母出现时【比如说accidentally（偶然地）这个单词】。遇到这种情况时，我通常会用一种特殊的助记法。举个例子，在记忆separate（分开）这个单词时，我刚开始总是会记不清应该是separate还是seperate，后来我想象“伞兵”（para）从天而降，将se和te从中间分开，从那以后，我再也没有记错过这个单词。

练习：下面这些单词哪些拼写是正确的？

accidently　accidentally　偶然地

accommodate　accomodate　提供

cemetary　cemetery　公墓

definitely　definately　确定无疑地

ecstasy　ecstacy　狂喜

embarrass　embarass　使……为难

handkerchief　hankerchief　手帕

independant　independent　独立的

momento　memento　纪念品

supercede　supersede　取代

对照下面正确的拼写，看看你记对了多少？

accidentally　embarrass

accommodate　handkerchief

cemetery　independent

definitely　memento

ecstasy　supersede

评分标准：每记对一个单词给自己10分。

最高分100分 未经训练级：10～50分 有待改进级：50～99分 大师级：100分。

在这个过程中，首先要发现单词中某些字母的固定模式，同时观察这种模式和单词的意思之间有何关联，然后用想象和联想在二者之间建立联系。举个例子，cemetery一词中有3个e，仔细观察，你会发下这3个e有点像3块墓碑。再举个例子：我会把手（hand）伸进口袋里掏出手帕（handkerchief），我会用记忆（memory）去提醒自己购买纪念品（memento）……

我们之前说过，记忆的关键在于联想。同样道理，在记忆单词的拼写时，最重要的也是通过联想在单词的拼写和它的含义之间建立关联。

如果你第一次做这个练习时得分不高，现在不妨再试一次，看看是否有进步了吧！

第18周 怎样记住国家及其首都

还记得吗？之前我们曾经用助记符记忆从光谱七色到太阳系九大行星等信息，所以用助记符来帮助记忆地理知识自然也就顺理成章了。我曾经幻想，如果我在学校时学过助记符，我那段日子将会好过很多。

要是我的地理老师告诉我，要想记住澳大利亚首都是堪培拉（Canberra），最好的办法是观察这个国家的形状的话，我想我这一辈子都不会忘记这条知识——澳大利亚在地图上看起来像是个相机（camera）。

要是我的老师告诉我，要想区分Arctic（北极）和Antarctic（南极），最好的办法就是注意到arc有“向上”的意思，而ant则有“向下”的意思，上北下南，我相信我就不会经常被这两个单词弄混淆了。

助记符能够在两条相互交织的信息之间形成联系，从而大大简化我们的记忆过程，同时加深我们的记忆程度。它可以将信息绕过短期记忆区，直接送进长期记忆区，形成鲜活的图像，在大脑中永远留存下来。

练习：记住国家及其首都

看看下面的清单，发挥想象和联想，尽量在每个国家及其首都之间建立某种联系。

提示:为了增加难度,我列出的这些国家都是一般人不太熟悉的。

举个例子,为了记住塔林(Tallinn)是爱沙尼亚(Estonia)的首都,我想象爱沙尔(Esther,我儿子的中学老师)正走进一家入口很高的酒店(inn)。每次一看到Estonia,我就会想到Esther,想到一个入口很高(tall)的酒店(inn),这样自然就能记住这个国家及其首都名了。记住,只要能让你想起这条信息,用什么方法都行。

国家	首都
安哥拉(Angola)	罗安达(Luanda)
巴哈马联邦(The Bahamas)	拿骚(Nassau)
保加利亚(Bulgaria)	索菲亚(Sofia)
哥斯达黎加(Costa Rica)	圣荷西(San José)
爱沙尼亚(Estonia)	塔林(Tallinn)
斐济(Fiji)	苏瓦(Suva)
摩洛哥(Morocco)	拉巴特(Rabat)
阿曼(Oman)	马斯喀特(Muscat)
卡塔尔(Qatar)	多哈(Doha)
赞比亚(Zambia)	卢萨卡(Lusaka)

下面看看你到底记对了多少?

1.斐济的首都是哪里?

2.卢萨卡是哪国首都?

3.巴哈马联邦的首都是哪里?

4.卡塔尔首都是哪里?

5.塔林是哪国的首都？
6.马斯喀特是哪国首都？
7.安哥拉首都是哪里？
8.圣荷西是哪国首都？
9.保加利亚首都是哪里？
10.拉巴特是哪国首都？
评分标准：每答对一个问题得10分。
最高分：100分　未经训练级：30～60分　有待改进级：60～80分　大师级：80分以上。
一般来说，在学会我上面介绍的方法之前，人们的得分大约为30分左右，要想得到更高分，他们需要反复背诵。但一旦掌握我的方法，他们的记忆效率就会大大提高，而且会记得更牢。如果你的得分为60分或者以上，那说明你的记忆力水平已经相当不错了。

第19周 怎样学习一门外语

无论你是在为了工作或旅行而自学外语，还是想辅导孩子提高外语水平，或者只是为了对某门语言感兴趣，我下面所讲的内容都会让你效率倍增。
学习外语的一个重要周骤是背单词，它需要你在看到某个外语单词时，能立刻明白它在你的母语中的意思，所以要想提高背单词的效率，最好的办法就是在该单词的发音和它的含义之间建立联系。打个比方，英语中的just的意思是“刚刚”。Just的发音为“夹死他”，此时，你可以想象一个人从门外走进来，就在他走进门的那一瞬间，门突然合上，夹住了他，这样你一下子就能记住just的意思了。
或者你还可以将这一方法加以改进，找个地方储存这些信息，以便随时提取。我们知道，在很多语言中，名词都有阴性和阳性两种形式，所以我发明了“性别地带法”（Gender Zones），它不仅能帮我们记住单词的含义，还能同时让我们记住单词的性。

性别地带法

在很多语言中，比如说西班牙语、法语等，性别地带法可以在你的大脑中开设两个分区，一个是阴性区，一个是阳性区。打个比方，我会把法语中的所有阳性单词安放在我的家乡，英格兰的苏雷地区；而阴性单词则被安放在康沃尔地区。当然，这两个地区都是我非常熟悉的。方法其实很简单，所有在苏雷地区出现的事物都是阳性，比如说医院，如果我在苏雷地区的记忆地图中出现了医院，我就知道，“医院”这个单词在法语中一

定是阳性的；同样，由于我在康沃尔的记忆地图中出现了邮局，所以我知道“邮局”一词在法语中一定是阴性的。

这些性别地带同时还可以储存你在学习外语过程中创建的很多图像。打个比方，法语中的“大海”是mer，发音有些像英语中的“市长”（mayor）——于是我会想象一位体型肥胖的市长在康沃尔附近的海边游泳，这样我不仅记住了mer这个单词，同时还记住了它是阴性单词。

练习：性别地带

试试记住下面10个西班牙语单词以及它们的性。记得使用记忆的三个关键——联想、想象和地点。选择你自己的性别地带，然后按照下面的方式处理这些单词：

1.了解每个单词的性，将其放入相应的性别地带；

2.设法在该单词和它的含义之间建立某种关联；

3.创建一个图像或场景，然后将其安放在你选定地带的某个地方。

比如说我只要一看到La sal，我便会立刻想到我在康沃尔有一位名叫Sal的好朋友，并看到她正在往盘子里的鱼肉上撒盐。这样我便可以轻松记住La sal的含义和它的性了。

英语	西班牙语	性
Salt（盐）	La sal	阴性
Foot（脚）	El pie	阳性
Field（田地）	El campo	阳性
Sleeve（袖子）	La manga	阴性
Cat（猫）	El gato	阳性
Cot（小床）	La cuna	阴性
Oar（橹）	El remo	阳性
Wall（墙）	El muro	阳性
Star（星星）	La estrella	阴性
Bed（床）	La cama	阴性

现在拿出笔记本，抄下这10个英文单词，然后看看你能否写出相应的西班牙语单词，记得同时标明它们的性。

评分标准：每写对一个单词得5分，写对该单词的性得5分。

最高分：100分　未经训练级：30～60分　有待改进级：60～90分　大师级：90分以上。

你也可以用同样的方式来储存动词、形容词等，比如说你可以把最

常用的形容词储存在你经常去的公园里，把诸如奔跑、走路、跳等之类的动词储存在你经常去的健身房里。这些做法都会有助于你更快、更精确、更牢靠地记住新的单词。

第20周 怎样记住你的过去

你能记住大概多久之前的事？很少有人能够记住自己出生后第一年发生的事，但绝大多数人都能记住三四岁之后发生的事。正是由于年少时的记忆相对稀少，所以才显得弥足珍贵。

我们总是会很看重这些早期的记忆，把它们当成我们早年生活中的某种里程碑。无论这些记忆的内容是什么，它们都在某种程度上塑造了我们的性格和习惯，奠定了我们人生的基调。

如何记住过去？在解决这个问题时，我使用的方法是“时光旅行法”。通过在大脑里“回到”自己之前去过的地方，我们可以唤醒自己的一连串记忆。这个地方可能是某所学校，某位亲戚家的房子，或者是你曾经住过的某个村庄。

在下面的练习中，你可以自己亲身体验一下这种方法。你的目标很简单：回到某个特定的地点和过去的某个时间段，从而唤醒自己的记忆，让它变得更加鲜活丰富。

时光旅行法不仅能帮你唤醒过去，而且它本身也是对大脑的一种很好的练习，所以我建议你每天抽出5到10分钟时间，让自己来一场短暂的时光旅行。在这个过程中，你会注意到，每次回到某个场景时，你所“看到”的景象都比上一次更加清晰。随着你对某个地点或时间段的记忆越来越清晰，它们便会引发你更多的相关回忆。此外，你还可能会发现，很多你已遗忘多年的画面会在你的梦里出现，以往那些破碎的画面也会慢慢变得完整起来。

练习：时光旅行

下面的练习将可以帮助你进行“时光旅行”。记住，在进行“时光旅行”时，开动记忆的三个关键词：联想、想象、地点。只有这样，你才能让过往的图像重新浮现。

1.选择一个具体的起点，比如说学校操场、某个博物馆，你经常去的阁楼，或者你最喜欢去的花园等。在大脑中勾画一些细节信息，比如说旁边墙上的某幅画，那儿的光线，或者某个让你印象深刻的摆设等；

2.努力回想一些你在这里曾经遇到过的人，回想他们的声音，他们大笑的方式，或者他们的某个习惯等；

3.努力回忆你在这个地方曾经听到过的声音，比如说打开门时吱吱呀呀的声音，旁边火车开过的声音，孩子们在外面玩耍的声音，或者你当

时听的音乐等。这个地方会让你想到什么味道？新鲜的花香？还是新刷油漆的味道？努力回想你当时摸过的东西，比如旁边的石头墙壁，铁门，或者椅子扶手上的绒布等；

4.努力回忆你当时的内心感受。是开心，还是有些难过；是无忧无虑，还是内心充满焦虑；是刚刚陷入爱河，还是刚刚失恋？回想得东西越多，你就越容易打开自己当时的记忆。

第21周 怎样记住化学元素

就在几年前，我曾经在美国佛罗里达的电视台做过一期关于记忆的节目。主持人让我当场指点两名中学生，大约都是11岁左右，让我帮助他们在最短时间内记住元素周期表中前30种元素。

两个孩子之前都没有学过任何记忆技巧，20分钟后，我成功地让他们记住了这些元素。不仅如此，他们甚至倒背如流，甚至可以经得起抽查。比如说有观众问他们“磷（Phosphorus）的原子序数是多少？”他们立刻就可以回答“15”。

为了帮助两个孩子记住这些元素的信息，我首先带他们绕录音棚一周，让他们想象这些元素就在录音棚的不同地方。

首先是大门，一走进大门，我告诉他们这里刚刚发生过一场小型的爆炸。这样他们一下子就记住了第一个元素——氢（Hydrogen）。然后我们继续这样的方式，在每个记忆桩上稍作停留，让他们展开联想。走到第四个记忆桩时，他们告诉我怎么都无法将这个地方跟铍（Beryllium）联系起来，于是我告诉他们“不妨想象一位名叫Beryl的小老太太正在这里做针线活”；在第十个记忆桩（录音室），他们注意到录音室的门外有一盏霓虹灯（neon）……就这样，我们用30个地点记住了30个元素的信息，而且每个元素的顺序和位置都很清晰。

练习：元素周期表

下面是元素周期表中的前15个元素：

原子序数	元素
1	氢（Hydrogen）
2	氦（Helium）
3	锂（Lithium）
4	铍（Beryllium）
5	硼（Boron）
6	碳（Carbon）

7	氮（Nitrogen）
8	氧（Oxygen）
9	氟（Fluorine）
10	氖（Neon）
11	钠（Sodium）
12	镁（Magnesium）
13	铝（Aluminium）
14	硅（Silicon）
15	磷（Phosphorus）

选择你自己的路径，沿途设计15个记忆桩，用它们来帮助你记住这15个元素。8分钟内完成这项练习，然后在笔记本上按顺序写下你所记住的内容。

评分标准：每答对一个元素，包括序数，得10分。

最高分：150分 未经训练级：50～90分 有待改进级：90～140分 大师级：140分以上。

第22周 开发你的陈述性记忆力

下面我们将讨论该如何开发你的陈述性记忆力，或者说如何提高你吸收新信息的能力。比如说你想要学习一门新运动——瑜伽或网球。刚开始你会看一些资料，比如说DVD或指导手册等，它们会告诉你一些基本的肢体动作。要想开始运动，你首先需要记住这些动作，这时你就是在进行陈述性记忆。

过了一段时间之后，你的动作会成为自动化，你根本不需要有意识地去回忆那些指导意见了。但此时记忆仍然在扮演非常重要的角色，只不过这时的记忆可以被称为反射性记忆，也就是说，在经过大量重复之后，这些信息已经被印刻在你的大脑中了。

我这里谈到的方法可以让你的学习大大加快，你甚至不需要经过大量重复，便可牢牢记住这些指导意见。想想看，如果你能一上手就准确地记住所有信息，那么学习该是一个多么有趣的过程。

经验告诉我，路径记忆法可以大大提高陈述性记忆的效率。当你在学习一门新学科，尤其是需要记住很多内容的学科时，路径记忆法可以让你迅速上手。在下面的练习中，我将告诉你该如何使用路径记忆法一次性记住大量信息。具体做法是：在房间里的不同位置完成不同的动作，

把这个动作跟房间的位置联系起来，固定在你的大脑中。这样每次练习时，你只需要在大脑中逛一遍整个房间，所有动作便都会按顺序浮现在你脑海中。

练习：简化瑜伽体位

下面是一个非常经典的瑜伽体位，其中包含五个姿势：

1.屈膝跪坐，双手放在大腿两侧，闭上眼睛；

2.吸入空气，轻举双臂，举过头顶，臀部从脚踝抬起，身体直立；

3.呼出空气，轻轻将双手放到地面，四肢着地；

4.吸入空气，双肘弯曲，背部拱起（像猫一样）；

5.呼出空气，抬起臀部，坐到脚踝上，双臂在胸前伸展。

规划一条包含五个记忆桩的路径，把每个动作跟每个记忆桩联系起来。比如说你可以在自家客厅里完成第一个动作，在起居室里完成第二个动作等。

走到客厅，完成第一个动作，然后走到起居室完成第二个动作，以此类推，完成全部五个动作。这样可以加深你对每个动作的记忆。

最后，试试看，看你是否按顺序记牢了所有五个动作。

第23周 多米尼克系统I

前面第12和第13周我们曾经讨论过数形系统和数音系统。这些助记法都是很好的记忆工具，我之前一直用它们来记忆各种数字信息。

可当我开始为参加比赛而尝试记住更多数字信息时，我发现要想准确地记住更多数字信息，我需要把这些数字在一瞬间变成有意义的信息，我需要能通读这些数字，就像阅读一篇文章一样。

于是我发明了多米尼克系统。该系统要比数形系统和数音系统复杂很多，但只要稍微花些时间加以练习，你便会发现它可以帮你在很短时间内将大量数字转化为图像，并牢牢记住它们。

使用多米尼克系统，我们可以把任何两个挨在一起的数字（从00到99，一共100种组合）转化为一个人。为什么要把数字转化为人呢？道理很简单，只有人，尤其是那些我们比较熟悉的人，才是最容易被记住的。为什么不转化为物品呢？因为我发现人要比物品灵活很多，我们可以把人安放到任何地方，而且他们跟周围环境产生互动的方式也可以有无限种，更有利于在我们脑海中形成鲜活的图像。

多米尼克系统入门

首先在你的笔记本上画出4栏，在第1栏写下从00到99共100个数字；第2栏写下相应的字母；第3栏写下人物；第4栏写下道具。然后看看哪些数

字能让你立刻想到某个人。比如说我一看到10，就想到英国首相——因为英国首相住在唐宁街10号；一看到57，我就会想到我的教父，因为我出生在1957年。记住，你的联想是否符合逻辑并不重要，重要的是你在看到数字的一瞬间能很自然地想到某个人。

完成这一周之后，接下来我们给剩余的数字——那些无法让你立刻联想到某个人的数字——分配相应的字母。要想完成这一周，首先你需要给从0到9每个数字分配一个字母，我的分配方式如下：

1 = A　2 = B　3 = C　4 = D　5 = E　6 = S　7 = G　8 = H　9 = N　0 = O

数字1、2、3、4、5、7、8是按照它们在字母表中的顺序排的，0和O在外型上很相像，S代表6，是因为英文中six（6）的第一个字母是S，N代表9是因为nine（9）中有两个N。

一旦记住这些简单的配对，你就可以把任何一个两位数变成一个人，比如说你的朋友、亲戚、政治家、喜剧演员、运动员，甚至是臭名昭著的恶棍。

举个例子：按照多米尼克系统，数字72对应的字母是GB（7 = G，2 = B）。GB会让你想到谁呢？乔治·布什（George Bush）？好，现在乔治·布什就是72的代名词了。10的对应字母是DO——多米尼克·奥布莱恩。以此类推，你可以给所有数字找到相应的人物。

注意，你所找的对应人物不一定是名人，只要你自己熟悉就好，而且你不一定要很清楚他们的长相，只要能有个大概印象就行。为了记得更清楚，你还需要给每个人准备一个经典动作或道具。比如说乔治·布什在挥舞美国国旗，多米尼克·奥布莱恩在拿着一副扑克牌等。

就这样，突然之间，所有的数字都有了意义，我们赋予了他们生命，他们一下子都成了活生生的人。

在本书后面部分，我还会跟大家介绍如何使用多米尼克系统来用一个人物记住4个数字，但目前来说，我们还是先从2个数字开始吧！

下面是从00到09的数字组合：

数字	字母	人物	动作或道具
00	OO	奥利弗·奥伊尔（Olive Oyl）	打开一罐菠菜
01	OA	奥斯华·艾弗里（Oswald Avery）	用显微镜做实验
02	OB	奥兰多·布鲁姆（Orlando Bloom）	搭弓射箭
03	OC	奥利弗·克伦威尔（Oliver Cromwell）	装火药

难。

04	OD	迪波警官（Officer Dibble）	追捕猫老大
05	OE	老哈罗（Old Etonian）	戴着一顶水手帽
06	OS	奥利弗·斯通（Oliver Stone）	坐在导演椅上
07	OG	手风琴演奏师（Organ Grinder）	抓着一只猴子
08	OH	奥利弗·哈代（Oliver Hardy）	戴着一顶长礼帽
09	ON	奥利弗·诺斯（Oliver North）	在宣誓

上面只是我自己的记忆方式，你可以根据自己的情况给每个数字配对人物，目的只有一个——能够让你更好地记住它们。

下面是从10到19，仍然按照相同的方法。

数字	字母	人物	动作或道具
10	AO	安妮·奥克利（Annie Oakley）	在开火
11	AA	安德烈·阿加西（Andre Agassi）	在挥动网球拍
12	AB	安妮·博林（Anne Boleyn）	被砍头
13	AC	阿尔·卡彭（Al Capone）	举杯畅饮
14	AD	阿福特（Artful Dodger）	偷钱包
15	AE	阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）	在黑板上写字
16	AS	阿诺德·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）	抖动肌肉
17	AG	埃里克·吉尼斯（Alec Guinness）	在挥舞荧光棒
18	AH	阿道夫·希特勒（Adolf Hitler）	走正步
19	AN	阿尔弗莱德·诺贝尔（Alfred Nobel）	点燃炸药

多米尼克系统是一种非常重要的记忆方法，通常会跟路径记忆法一起使用。我会循序渐进地向大家介绍该系统，同时希望大家能抽时间熟悉这100个人物，这样以后无论要记多长的数字序列，你都不会感到困难。

练习：使用多米尼克系统I

如果你已经记熟了多米尼克系统中的前20个数字，相信你应该可以使用路径记忆法记住下面20个随机数字：

1 8 1 1 1 0 6 0 7 0 0 1 8 1 7 1 2 0 3 0 8

你所选定的路径只需要10个记忆桩，比如说你可以选择自家花园，把每2个数字转化成一个人物，将其安插在相应的记忆桩上：

8 11 1 06 07 00 18 17 12 03 08

AH AA OS OG OO AH AG AB OC OH

使用记忆的三要素——想象、联想和地点，从18开始，记住所有20个数字。我的方法如下：

我会想象阿道夫·希特勒（AH=18）走着正步路过一个玫瑰花床，看到安德列·阿加西（AA=11）在花床边打网球……

在笔记本上写下你记住的数字，看看你能一个不差地记住多少？

评分标准：每记对一个数字得5分。

最高分：100分　未经训练级：30～60分　有待改进级：60～80分　大师级：80分以上。

第24周 怎样记住笑话

为什么记住笑话会这么难呢？答案是：听笑话时，我们的心思都用来感受其中的幽默了，所以根本没时间记住它的内容是什么。

要想记住笑话，一个最简单的办法就是把它变成视觉图像。从理论上来说，只要想到这幅图像，笑话的内容自然就会出现。但问题是，我们该怎样去回忆那段笑话呢？比如说：你在跟一个朋友聊关于马戏团的事，而且你之前听说过一个关于训狮员的笑话。几个月以前，你曾经尝试想要记住这个笑话，并在脑子里勾画了一个训狮员被狮子吞掉的图像。可问题是，你已经忘记自己曾经听过并记过这个笑话了，所以当机会来临时，你可能根本想不起来去说这个笑话。

那么，我们该怎样才能在适当的时候想起适当的笑话呢？答案是：我们必须有意识地在脑子里构建一个笑话库，并且时不时地反复排练，直到它们成为我们的第二本能。

要想构建笑话库，最好的办法就用路径记忆法。比如说你的公寓可能有10个房间，这时你可以把好朋友的公寓也算上，一共凑够20个房间，刚好构成一条路径。每学会一个新笑话，你就把它放进其中一个房间，这样每次只要沿着20个房间走一遍，你便能回忆起所有的笑话。

每次学会一个新笑话，就把它讲给至少5个人听，很快你就会听到有人告诉你这个笑话，这样可以帮助你更好地加强记忆。记住20个之后，经常复习一遍，很快它们就会变得非常熟悉，你便能在适当的时机用上这

些笑话。

故事型笑话和文字型笑话

很多笑话都是一些比较简短的故事，所以单单一幅图像未必能让你记住笑话的内容。这时，你可以把笑话当成一个房间，把笑话中的情节转化为房间里的物品，用这些物品帮助你回忆具体的细节——这点我们在第25周中还会进一步提及。

还有一些笑话纯粹是文字游戏，这时恐怕你就要多花一些时间记住笑话里的关键短语或文字了——这点我们在第40周也会再次做进一步讨论。

第25周 怎样记住故事

读小说是一种很好的休闲方式。如今人们生活节奏很快，很难一次抽出半个小时以上来集中阅读，所以我们往往读到后面就会忘记前面的情节，这样，从小说当中得到的阅读快感也会大打折扣。

你可能会说："不会，我可以很清楚地记住那些错综复杂的情节。"但想想看，就算当时能记得住，之后你能记住多长时间呢？1个月？2个月？6个月？如果只能记这么长时间，那很遗憾，你从阅读中得到的收获有些太少了。我下面介绍的记忆技巧可以改变这种情况，它不仅能让你当时记住情节，还可以让你在多年以后回想起自己读过的东西。

很少有人愿意用路径记忆法去记住小说情节，但我建议你可以用思维导图来牢记那些关键内容——给你读过的小说注入一些想象性的能量。尽量鲜活地去在你脑中创造那些场景，去体会小说人物的感受，想象他们的出场、他们的性格和生活环境。想想看，你日常生活中认识的人有没有跟小说中人物特别接近的；你还可以将你熟悉的地点想象成小说发生的场景；如果小说情节发生在国外，你可以用自己从电影或电视上看到的国外场景加以想象。

在读小说时，很多读者容易陷入一个误区：他们只有在手里捧着小说时，才会陷入其中的情节。实际上，如果你能在放下书本之后，继续抽出一段时间沉浸在小说情节中，你的阅读效果会更好，以后回想起小说内容时也会更加容易。

练习：完整地记住一部电影

电影跟小说一样，大多数人可能看完一部电影后很快就忘掉了其中的内容，或许过了几个月之后，当大家讨论这部电影时，你发现自己明明看过这部电影，但就算敲破脑袋也想不出它讲的到底是什么了。当然，有些电影，尤其是那些推理侦破电影，由于线索繁杂，能看懂就不容易，想记住就更加困难了。一般来说，看完类似这样的电影之后，你可以跟朋友

们一起做个游戏：大家一起回忆电影中的情节，你们甚至可以比比看谁能回忆出更多的细节。只要稍微细心一点，你就能很容易回忆起主人公的姓名——别吃惊，很多人甚至连这点都做不到。还有，配角姓名呢？故事发生的地点呢？还有给女主角拉开车门的那个门童穿的衣服是什么颜色……一旦牵涉到细节，就能考验你的记忆力了。发现没有，测验记忆力的方法真可谓是无穷无尽。

第26周 怎样读得更快，记得更多

我们如今生活在一个信息时代。信息铺天盖地，我们根本没有足够的时间来一个字一个字地读完每一条信息。值得庆幸的是，我们根本不需要这样做。科学研究表明，只要抓住那些关键词，你就可以理解并记住一条信息中的重要内容，其效果不亚于逐字阅读，而且这样做还可以大大加快你的阅读速度，所以速读本身也可以被看成是一种记忆技巧。

速读的原则

一般来说，人的阅读速度大约为每分钟200个单词——当然，读完之后的理解水平则因人而异。但只要稍加练习，我们便可以将这一速度提高到每分钟1000个单词，而且理解水平也不会受到影响。

要想提高阅读速度，最重要的一个方法就是指读法。所谓指读，就是指在阅读过程中，你可以用手指或铅笔来划过你阅读的内容，引导你的阅读。这样你就会形成一种持续不断的阅读节奏，阅读过程中也不容易走神。使用指读法，你可以一口气读完一整段文章，中间不用停顿，完全理解内容，而且可以记住关键信息。

如果你能够在阅读过程中全神贯注，你甚至不需要停下来复习，更不需要在遇到个把生词时去查字典。你只要保持平滑稳定的阅读节奏，或者跟着手指或铅笔的滑动不断加快阅读节奏就可以了。

练习：速读

下面的练习可以帮助你测试刚才介绍的速读技巧。首先你需要计算一下自己当前的阅读速度，然后才能知道自己进步有多少。

1.从书本、杂志或报纸上剪下一段文章，大概一两千字即可。准备一个计时器，或者请朋友帮你计时。开始阅读，阅读到最后一个字时，停止计时，看看你一共用了多少秒？然后用字数除以时间，再乘以60，最后得到的——就是你在1分钟内所能读完的字数。

2.拿出笔记本，写下你从刚才的阅读中记住的要点，包括所有的事实和例子。或者可以让朋友就刚才的内容提问，看看你能记住多少？

3.再找出一段类似长度的文字，难度相当即可，这次用我刚才说过的

速读法阅读。

4.用刚才的方法计算你的阅读速度，用同样的方式检查你的理解程度，将这次的结果跟第一次做比较。

5.多找一些难度不同的文章，反复测试阅读速度，直到你感觉能在速度和理解之间找到平衡为止。

第27周 怎样记住引言

想想看，如果能在日常交谈中引用一些名人名言，比如：能引用大作家奥斯卡·王尔德、马克·吐温，者大思想家爱默生，科学家爱因斯坦的话，那肯定能给你的交谈对象留下深刻印象；如果是在辩论，那也一定会给你加分。可问题是，记住名人名言并不容易。因为要想用好名人名言，你不仅要记住这段话的内容，而且要记住是谁说的，否则一旦记错，就会弄巧成拙，适得其反。在下面的内容中，我们将讨论该如何记住有用的名人名言，让你能够在适当的时候随时调出它们，为己所用。

跟笑话一样，要想记住名人名言，最好的办法就是把一段话转化为一幅生动的图像。但名人名言跟笑话有两点不同：首先，在使用名人名言时，你一定要记住作者的原话（如果是从外语中翻译过来的，则难度就会更大）；其次，你还要记住这段话的作者是谁，甚至他最初是在什么场合说出这句话的。

同样，要想记住名人名言，最好的办法就是用路径记忆法建一个名人名言库。此时，最好的路径莫过于你熟悉的某家书店或图书馆。如果有可能，我建议你想象一幅图像，将作者和他的这句话融为一体，储存在适当的记忆桩上。

下面我来举个例子，告诉大家是如何实际操作的。下面这句话来自温斯顿·丘吉尔爵士（Sir Winston Churchill）：

“悲观者会从每个机会中看到困难，而乐观者却能从每个困难中看到机会。”

首先找一个能总结这句话精髓的图像。这时我想到了一个经典的画面：一个装满半杯水的杯子。在悲观者眼里，这杯子只装了一半水，另一半是空的；而在乐观者眼里，这杯子已经有半杯水了。所以我会想象丘吉尔——身材高大，脸色红润，嘴里还叼着根雪茄——手里拿着个装了一半水的杯子，丘吉尔是一个典型的乐观主义者，他名字里的win就是“赢”的意思。

如果你对某段话的作者不熟悉，感觉很难记住作者的姓名，你可以将作者姓名分解为几个音节，然后发挥想象力，将某个音节跟引言的内容联系起来即可。

练习:记住引言

看看下面3条名人名言，用你感觉最方便的图像记住它们及其作者。当然，不同的人对这几位作者的熟悉程度会有不同。比如说篮球迷可能只要记住Jor这个音节就能想起迈克尔·乔丹(Michael Jordan)，而对体育毫无兴趣的人则要稍微多花些心思。

使用路径记忆法将你构思的图像安插在核实的记忆桩上——比如说可能是你家的某3个房间。我们这里只是在测试记忆技巧，所以你只要能记住30分钟即可。

“我可以接受失败，每个人都会失败，但我无法接受不去尝试。”

——迈克尔·乔丹，篮球巨星

“如果说我能看得更远，那是因为我站在了巨人的肩膀上。”

——伊萨卡·牛顿，科学巨匠

“判断一个人，要看他的问题，而不是答案。”

——伏尔泰，法国思想家

评分标准:每记对一句名言得10分(但一定要准确，一个字都不能错)，记对作者姓名得5分。

最高分:60分 未经训练级:20～30分 有待改进级:30～50分 大师级:50分以上。

第28周 记忆和思维导图

思维导图是用图表的方式概览某个主题，让你既可以对该话题一目了然，又能轻松记住主要内容。一旦掌握了思维导图，你便可以用它来总结你在图书、报纸或杂志，甚至包括电视或广播上获得的信息，所以它也是一种很好的总结和复习方法。

思维导图是在上个世纪60年代由我的朋友托尼·布赞发明的。托尼认为，思维导图可以很好地将左脑和右脑结合起来，让它们相互配合，可以让人更充分地发挥脑力。科学研究告诉我们，人的左脑负责逻辑和分析，能够帮助人理解信息;而右脑则善于想象，善于根据信息构思图像。下面是对左脑和右脑功能的总结，可以帮助你更好地理解思维导图的原理。

左脑	右脑
语言	创造力

分析	色彩辨认
序列	空间感知
逻辑	认知框架
线性思维	白日梦
理性思考	直觉
辨认数字和文字	面孔和物体辨认

一幅思维导图可以让你一眼看清各种话题的相对重要性，它可以让你清楚地定义核心话题，删除那些不太重要的信息，不仅便捷，而且直观。

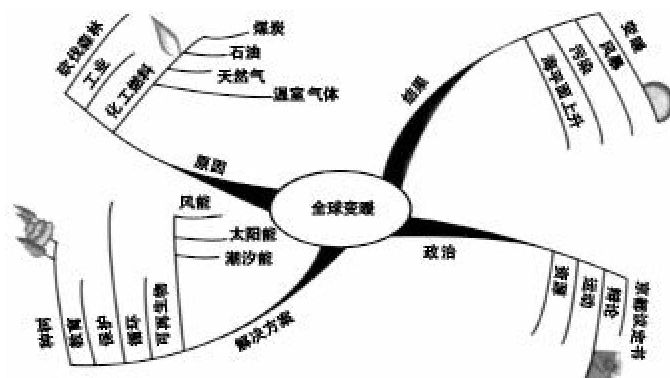
关于温室效应的思维导图

下面关于温室效应的思维导图只是一个简单的例子。典型的思维导图要比这复杂一些，不仅会有更多图画，而且会用不同的色彩来表示不同的分话题。

练习：制作你自己的思维导图

拿出一张白纸和一些彩笔（用来标识不同的分话题或者绘制图表）。你刚开始可以先绘个粗的框架，这样你可以随着内容的增加而进行调整。

下面这项练习的目的是让你创建并记住两套思维导图，两套思维导图分别是：



1.你希望更多了解的主题。你可以选择任何领域，比如说体育、音乐

或历史，或一些技术的东西，比如汽车引擎等。你可能已经对这些领域有了一些基本的了解，只是想要了解更多一些罢了。此时，你可以做一些背景阅读，同时开始描绘思维导图。要记住：千万不要做太长的笔记，用的字越少越好。随着阅读的不断深入，你可以在之前的框架上加上一些细节性信息，甚至是合适的图形和表格。完成思维导图之后，试试记住它，过两三天之后，再看看你能回想起多少内容。

2.你生活中的那些关键元素，比如说家庭、金钱、人际关系、工作、休闲、技能、价值观、目标、旅行等。你可以使用思维导图来衡量自己的人生进展，还可以加入一些简单的图片，突出那些生命中对自己最重要的东西。如果你愿意，可以用图片的相对大小来标识这些元素的相对重要性。

如果你去参加一场演讲，想要在听演讲的同时用思维导图来记录主要内容，你该怎么做呢？演讲者的逻辑可能非常古怪——他首先从一个不起眼的小事说起，先讲个故事来抓住你的注意力，然后逐渐谈到正题，甚至可能到最后才说出演讲的主题。此时，如果想要绘制思维导图的话，你可能会感觉无从下手。

很多人会先用铅笔来勾出一个大框架，然后再用色彩来标识不同的分话题。通过在思维导图内绘制一些简单的图形（别担心，你并不需要为此接受美术训练），你可以让那些关键点更加鲜活，更容易被记住。通过使用不同的颜色，你可以强调不同的话题，这让你可以更加快速高效地复习相关内容，包括进行修改和调整。

除此之外，思维导图还是一种很好的规划工具，你可以用它来准备一篇文章，把它变得更简洁、更清晰，更加容易把握和记忆。

当你想要记住一幅思维导图时，你可以将其当成一张真正的地图，就像记住你家乡的地图一样。比如说你想要记住一场关于“全球变暖问题”的演讲，在描绘完思维导图之后，你应该能够清楚地记住思维导图的每一个位置——比如说右上角——是什么关键词。

关于思维导图的最后一点提示：记住要多放图像，这样可以帮助你记得更清楚。

第29周 怎样记住演讲词

对有些人来说，一想到要站在公众，哪怕是一小群人面前说上几句话，他们就会感到心惊胆战。要想发表一场好的演讲或演示，演讲者应该记住演讲内容，在演讲过程中跟听众保持适当的目光接触。但一旦感到紧张，演讲的乐趣便会荡然无存，因为紧张会影响一个人的记忆力：在面对一群充满期待的听众时，哪怕经过精心排练的演讲者也有可能会感到

大脑一片空白，恐惧袭上心头。

使用思维导图

要想准备一场演讲或演示，最有效的办法之一——就是用思维导图。正如我们前面说过的那样，把演讲中的主要元素按照一定的逻辑顺序用图表的方式固定下来，在适当的地方画上图画或写上关键词，成为演讲过程中的提示词。

刚开始准备思维导图时，你就已经开始在大脑中构思整个演讲，随着准备得不断深入，演讲内容会在你大脑中逐渐加深。在演讲开始前，相信思维导图已经被刻进你的大脑了。当然，即便如此，我还是建议你在开始演讲前抽出一些时间最后再看一遍思维导图。如果有时间的话，你还可以再想想是否遗漏了什么。

使用思维导图来准备演讲的美妙之处在于：它可以给你自信——一旦当你确信整个演讲都被装进大脑，你可以随时调取信息时，你就会自信满满，感觉很自在。自信能形成一种正向循环，它会让你更加大胆、更加洒脱，这种心态有利于你的演讲顺利进行。而一旦演讲顺利，下次遇到哪怕更大的挑战，你的自信也会进一步加强。

当然，很多时候你还可以把演讲框架写在纸上，拿着纸发表演讲。每次需要提示时，你可以简单扫一眼提示稿——毫无疑问，思维导图就是最好的提示稿。它不仅可以提示你演讲的内容，还可以让你知道自己的进展，整个演讲架构一目了然。

使用路径记忆法

要想准备脱稿演讲，还有一种办法就是事先在纸上写下演讲关键词，通过联想将其转化为具体的图像，然后使用路径记忆法将图像安插在选定路径的记忆桩上（详见第10周）。你可以选择任何自己喜欢的场景作为路径，比如说你的房子，办公室，或者从家到地铁站的沿线。下面我们举个例子：

提示：用关键词和关键短语发表演讲

很多人希望自己能像演员记台词一样逐字记住演讲稿，其实根本没有必要。问题在于：当你记清楚每一个字之后，反而可能会有更大的麻烦。想想看，如果在演讲过程中，出于某种原因，你突然忘了下一句该说什么，此时你就会陷入一片空白。所以很多演讲大师建议，与其试图记清每一个字，倒不如只记关键点，将其作为参考框架，细节内容你可以在演讲过程中具体发挥。

要想记住关键点，你可以开动想象力，将其转化为图像，并使用路径记忆法将图像安插在一系列记忆桩上（详见第10周），然后你可以根据这

些图像来想起整个演讲内容。打个比方，如果你想在演讲最后感谢一位农场主（因为他借给了你一块地方举办夏季集市），你可以想象把一头奶牛放在了你的卧室，甚至想象被弄得乱七八糟的床单，或者你试图在把一根大木头塞进火车车厢（你甚至能听到吱吱呀呀的声音），然后将其安插在整个路径的最后一个记忆桩上。

有时在演讲过程中，你可能需要提及某些姓名或数字。我们之前在第12、13、15和23周已经谈到过如何记忆姓名和数字，所以你只要按照之前的建议操作即可。

有些演讲的目的是为了让听众开心，而不是为了传达信息，这时你可以在里面安插些笑话——我们前面也谈到过如何记忆笑话，在此我就不重复了。

第30周 怎样复习最有效

到目前为止，我们已经学会了各种助记方法，可以帮你记住包括个人密码、购物清单、方向、外语单词、引言、演讲稿等内容。大多数技巧都需要发挥记忆的三个关键要素—联想、地点和想象。此外，我们还学会了用路径记忆法来帮自己记住信息，使用路径记忆法，你可以把信息从短期记忆区直接送进长期记忆区。这些记忆技巧可以让你免除以往那种死记硬背的套路，让你的记忆更加轻松、高效、好玩。如中国有句名言所说，“温故而知新”，要想确保信息停留在长期记忆区，你还需要掌握复习的技巧。

艾宾浩斯记忆曲线

德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus，1850～1909）是世界上最早研究人类记忆的先驱人物之一。他发明了一种独特的测验人类记忆的方法：用一系列毫无意义的随机音节来进行测试。比如说他会列出20个类似于DAJ之类的随机音节，反复记忆，直到记住为止。然后他会在不同的时间间隔内测验自己记住了多少，并通过大量实验总结出了人类第一个正式的学习曲线图。艾宾浩斯发现，人类在记忆信息时，往往是最开始和最后部分的信息容易被人记住，而中间部分则不太容易被人记住，这一现象被称为“首因效应”和“近因效应”。

艾宾浩斯还发现，要想提高记忆效率，最好的办法就是——按照一定的规律加以复习。为此，他提出了五段式复习法——我自己的亲身经历也告诉我，只要在以下五个时间段内加以复习，短期记忆就可以变成长期记忆。

第一次复习	立刻复习

第二次复习	24小时后
第三次复习	一周之后
第四次复习	一个月之后
第五次复习	三个月之后

在完成我在书中提到的这些练习后，你也可以用“五段式复习法”来试试看。在第一次记完内容之后，你可以在上述五个时间段内对其加以复习，过一段时间后，你再自测一下，看看你的记忆效果究竟如何。

第3章 记忆力

本章我们将会讨论一些更加高级的记忆技巧。有些技巧需要以我们前面学过的技巧为基础，但难度会增加一些。比如说我们还会复习路径记忆法，但这次的记忆桩将会增加到52个。有些地方，比如说“怎样记住电话沟通内容”（第32周）和“怎样记住新闻”（第38周）将会要求你把多种技巧，包括路径记忆法以及前面说过的记姓名、方向、国家及首都和引言等方法结合起来。

我们还会在第31周和第33周继续练习多米尼克系统，直到你完全掌握从00到99所有100个数字，我们会将该系统进一步发展，包括延伸一些复杂的图像，帮助你用它来记住重要的日期和复杂的数字序列。

此外，我还会给大家介绍一些新的记忆技巧，比如说我发明的编码系统，可以帮助大家记住过去几个世纪中的任何日期。我还会告诉大家该如何记住一副扑克牌（我之所以被列为“大西洋两岸赌场最不受欢迎的人”，原因就在于此）。同时，在介绍完每一种技巧之后，我还会提供相应的练习，帮助大家测试和巩固所学内容。

第31周 多米尼克系统II

在第23周，我向大家介绍了多米尼克系统，并要求大家对从00到19的20个数字进行字母编码，最终转化为相应的人物，并为每个人安排一副道具或动作。比如说我们把06编成奥利弗·斯通（Oliver Stone，0=O，6=S），他的典型动作是坐在导演椅上。如果你感觉有必要，我建议你复习一下第23周的内容。

如果你现在已经对前20个数字熟练掌握了，下面我们将进入第二组数字，从20到39。

下面是我为这20个数字所做的编码，当然，正如我之前说过的，这只是适用于我个人的编码，如果你感觉有些人物你并不熟悉，也没关系。每个人由于个人的文化背景、国籍、习惯、年龄、个人经历、生活方式等，都会有自己熟悉的人物。你可以根据自己的情况，选择自己最熟悉的人物，可以是名人，也可以是你熟悉的普通人，比如你的亲戚、好朋友、同事、老师、同学、邻居等，只要能让你记住就行。完成这20个数字编码之后，你可以继续进行随后的练习。

数字	字母	人物	动作或道具
20	BO	比利·欧生（Billy Ocean）	拿着个麦克风
21	BA	布莱恩·亚当斯（Bryan Adams）	搭弓射箭
22	BB	碧姬·芭铎（Brigitte Bardot）	照镜子
23	BC	比尔·克林顿（Bill Clinton）	挥舞美国国旗
24	BD	贝特·戴维斯（Bette Davis）	穿着长袍
25	BE	比尔·伊凡斯（Bill Evans）	弹钢琴
26	BS	巴特·辛普森（Bart Simpson）	玩滑板
27	BG	比利·格雷汉姆（Billy Graham）	站在讲台上布道
28	BH	巴蒂·赫利（Buddy Holly）	戴着自己品牌的眼镜

29	BN	碧姬·尼尔逊（Brigitte Nielsen）	戴着拳击手套
30	CO	克里斯·唐纳尔（Chris O’Donnell）	打扮成罗宾汉
31	CA	霹雳天使（Charlie’s Angels）	玩头发
32	CB	查理·布朗（Charlie Brown）	跟史努比一起玩耍
33	CC	查理·卓别林（Charlie Chaplin）	挥舞手杖
34	CD	席琳·迪翁（Celine Dion）	坐在冰山上
35	CE	克林特·伊斯特伍德（Clint Eastwood）	戴着牛仔帽
36	CS	克劳蒂亚 · 雪佛（Claudia Schiffer）	走猫步
37	CG	切格瓦拉（Che Guevara）	拿着把机关枪
38	CH	查尔顿·黑斯顿（Charlton Heston）	赶马车
39	CN	查克·诺里斯（Chuck Norris）	练习空手道

练习：使用多米尼克系统II

使用多米尼克系统II和路径记忆法，记住下面的20个数字。

3 6 3 3 2 0 3 8 2 9 3 1 2 4 2 2 3 7 2 5

跟第23周中的练习一样，先创建一个包含10个记忆桩的路径，把每一对数字转化为一个人物，安插在路径沿途的记忆桩上。具体如下：

36 33 20 38 29 31 24 22 37 25

CS CC BO CH BN CA BD BB CG BE

在沿着设计好的路径前进时，你会遇到10个人，他们代表20个数字，每个人都在完成自己的动作。所以你一开始会遇到克劳蒂亚·雪佛（CS=36）在沿着T台走猫步，然后会看到查理·卓别林（CC=33）在挥舞手杖等。

复习完整条路径之后，你可以在笔记本上写下自己记住的数字，对照上面的数字序列看看自己记对了多少，然后参照下面的标准给自己打分。

评分标准：每记对一个数字得5分。

最高分：100分　未经训练级：30～70分　有待改进级：70～90分　大师级：90分以上。

跟之前你在第23周练习的成绩做一下对比。相信此时，随着对多米尼克系统的进一步熟悉，你的得分应该有所提高了。

第32周 怎样记住电话沟通内容

记住你读到的东西相对简单，但要记住你所听到的东西，难度则会增加很多——因为在听别人讲话时，你很难控制自己接收信息的速度。电话沟通是一种双向互动，你可以在某种程度上控制谈话的速度。比如说你可以请对方放慢速度，或者重复某句话。同样，你可以主动放慢语速，甚至可以询问对方是否听清楚了。

毫无疑问，在电话沟通时，一旦听到重要内容，你会想要立刻拿支笔记录下来，在把某条信息写到纸上之前，你通常需要在脑子里记一会儿。可问题是，由于你的大脑告诉自己，这些信息只是暂时的，所以大脑可能并不会太认真对待它，这样一来，它很可能会变得更加不容易被记住——下面我们谈到的技巧将会帮你有效地解决这一问题。

下面的练习将教会你把各种记忆技巧融为一体，以便在最短的时间内记住各类信息。

在电话沟通过程中，我们最常交流的就是各种数字信息，比如说日期、电话号码、数量、航班号等，有时还会有人名、地名、方向等。所以除了路径记忆法之外，我们还需要综合其他记忆技巧，比如说数形系统、数音系统、多米尼克系统以及之前谈过的记忆姓名和方向的技巧等。

练习：记住电话沟通的内容

在下面的练习中，我们会在瞬间将多种记忆技巧综合使用。由于时

间紧急，在使用路径记忆法时，我通常会选用自己最熟悉、最有把握的路径。我建议你请位朋友扮演旅行社的工作人员，帮你一起完成该练习。这位工作人员将会给你打来电话，跟你确认关于度假的一些细节信息。通话结束后，你将回答后面的10个问题。

具体如下：

1.选择你最熟悉的路径，比如说你家附近的路径（详见第10周）；

2.请你的朋友给你打来电话（内容见下文）；

3.在跟朋友通话过程中，将关键信息转化成图像，安插在你选定路径的相应记忆桩上。

提示：要想记住单个的数字，最好的方法是数形和数音系统；要想记住两位数字，最好的方法是多米尼克系统I；要想记住三位数字，最好的办法是多米尼克系统II和数音或数形系统相结合；要想记住字母顺序，我会选择字母顺序法；要想按顺序记住数字和字母的组合，我会选择字母顺序系统，再加上多米尼克系统II以及数音或数形系统。

该练习可以反复进行，只要请你的朋友每次通话时，改变一些细节信息即可。

“你好，我是加勒比旅行社，此次给您致电，想要跟您核实关于您这次旅行的一些细节信息。您的航空公司是加勒比首席航空公司（CPA），从纽约飞往巴巴多斯。

您在纽约JFK机场8号航站楼起飞，时间是早上7点35分。你将在当天13点15分抵达巴巴多斯格兰特利·亚当斯国际机场（BGI）1号航站楼。您的航班号是CP/45022。

飞机降落后，请您及时跟您的客服代表莎莉·加德纳（Sally Gardiner）联系，她会在国际出口大厅左侧等您。然后您会乘坐巴士前往岛湾酒店。如果需要购买保险，您需另付38.20美元。大概就是这些了。您还有其他问题吗？”

请回答下列问题：

1.你将乘坐哪家航空公司的飞机？

2.你会从哪个机场几号航站楼起飞？

3.什么时候出发？

4.你将到达哪个机场哪个航站楼？

5.何时到达？

6.你的航班号是多少？

7.你的客服代表叫什么名字？

8.她会在哪儿等你？

9.你所下榻的酒店叫什么名字？

10.旅行保险多少钱？

评分标准：每答对一个问题得10分。

最高分：100分 未经训练级：20～50分 有待改进级：50～80分 大师级：80分以上。

第33周 多米尼克系统III

如果你感觉已经掌握了多米尼克系统中的00～39（见第23周和第31周），那就该进入到40～99了。

正如之前说过的，先观察下面60个数字，看看有没有哪些数字能一下子让你想到某个人物，在笔记本上记下这些人物，然后添加一些符合该人物的道具或动作。

记住，你所选定的人物可以是你的朋友、亲戚，你熟悉的政治家、喜剧演员、运动员或电影明星等。

数字	字母	人物	动作或道具
40	DO	多米尼克·奥布莱恩（Dominic O’Brien）	在玩扑克
41	DA	道格拉斯·亚当斯（Douglas Adams）	在搭便车
42	DB	大卫·波伊（David Bowie）	在大街上跳舞
43	DC	大卫·科波菲尔的（David Copperfield）	从帽子里掏出一只兔子
44	DD	唐老鸭（Donald Duck）	在摇尾巴
45	DE	艾林顿公爵（Duke Ellington）	在指挥演奏
46	DS	迪恩·桑德斯（Deion Saunders）	在玩美式足球
47	DG	迪兹·吉莱斯皮（Dizzy Gillespie）	在敲鼓

48	DH	达丽尔·汉纳（Daryl Hannah）	变成美人鱼
49	DN	大卫·尼文（David Niven）	在玩热气球
50	EO	尤金·奥尼尔（Eugene O’Neill）	在喝威士忌
51	EA	伊丽莎白·雅顿（Elizabeth Arden）	在喷香水
52	EB	艾米丽·勃朗苔（Emily Bronte）	在写小说
53	EC	艾瑞克·克莱普顿（Eric Clapton）	在弹奏吉他
54	ED	伊莉莎·杜利特尔（Eliza Doolittle）	在卖花
55	EE	爱德华·埃尔加（Edward Elgar）	在作曲
56	ES	埃比尼泽·斯克鲁奇（Ebenezer Scrooge）	在数钱
57	EG	艾瑞克·吉尔（Eric Gill）	在雕刻战争纪念碑
58	EH	欧内斯特·海明威（Ernest Hemingway）	在钓鱼
59	EN	伊·奈斯比特（E Nesbit）	在吹口哨
60	SO	斯嘉丽·奥哈拉（Scarlett O’Hara）	在晕倒
61	SA	南极洲的斯科特（Scott of the Antarctic）	在穿越风暴

62	SB	睡美人（Sleeping Beauty）	在睡觉
63	SC	肖恩·康纳利（Sean Connery）	在喝马提尼
64	SD	萨尔瓦多·达利（Salvador Dali）	在玩胡子
65	SE	史蒂芬·埃德博格（Stefan Edberg）	在举起一个奖杯
66	SS	史蒂芬·斯皮尔伯格（Steven Spielberg）	在指挥外星人
67	SG	史提芬·葛瑞波利（Stephane Grappelli）	在演奏小提琴
68	SH	史蒂芬·霍金（Stephen Hawking）	在用天文望远镜遥望太空
69	SN	山姆·尼尔（Sam Neill）	在被恐龙追赶
70	GO	盖瑞·欧德曼（Gary Oldman）	打扮成吸血鬼
71	GA	乔治·阿玛尼（Georgio Armani）	在设计服装
72	GB	乔治·布什（George Bush）	在遛狗
73	GC	乔治·克鲁尼（George Clooney）	戴着个听诊器
74	GD	吉娜·戴维斯（Geena Davis）	开着雷鸟车
75	GE	乔治·艾弗瑞斯特（George	用绳子攀岩

		Everest）	
76	GS	吉尔伯特和沙利文（Gilbert and Sullivan）	戴着围裙
77	GG	葛丽泰·嘉宝（Greta Garbo）	斜靠着灯柱
78	GH	吉恩·哈克曼（Gene Hackman）	抓捕毒品贩子
79	GN	格雷格·诺曼（Greg Norman）	挥舞高尔夫球杆
80	HO	休·奥尼尔（Hugh O’Neill）	骑马冲锋
81	HA	汉克·亚伦（Hank Aaron）	击中本垒
82	HB	亨弗莱·鲍嘉（Humphrey Bogart）	戴着顶礼帽
83	HC	希拉里·克林顿（Hillary Clinton）	发表演讲
84	HD	汉弗里·戴维（Humphry Davy）	举着矿灯
85	HE	赫伯·艾略特（Herb Elliott）	跑步
86	HS	荷马·辛普森（Homer Simpson）	吃多纳圈
87	HG	休·格兰特（Hugh Grant）	在结婚
88	HH	霍克·霍根（Hulk Hogan）	在摔跤
89	HN	霍瑞秀·尼尔森（Horatio Nelson）	站在船舵后面
90	NO	尼克·欧文（Nick	坐在沙发

		Owen）	上
91	NA	尼尔·阿姆斯特朗（Neil Armstrong）	穿着太空服
92	NB	诺曼·贝兹（Norman Bates）	在冲凉
93	NC	诺维·考沃（Noel Coward）	在抽雪茄
94	ND	尼尔·戴蒙德（Neil Diamond）	永远穿着蓝色牛仔裤
95	NE	尼尔森·艾迪（Nelson Eddy）	穿着登山服
96	NS	尼娜·西蒙（Nina Simone）	在钢琴边唱歌
97	NG	尼尔·戈文（Nell Gwyn）	在卖橘子
98	NH	纳撒尼尔·霍桑（Nathaniel Hawthorne）	戴着一个红字
99	NN	尼古拉斯·尼克尔贝（Nicholas Nickleby）	在鞭打犯人

一旦将最后这60个数字转化成相应的人物，并牢牢记住，你就可以进行下面的练习了。

练习：使用多米尼克系统III

使用路径记忆法记住下面的20个数字：

5 3 4 2 7 7 6 8 9 1 8 7 8 2 5 9 6 5 4 0

记住，首先把数字按对分开，将每一对数字转化为一个相应的人物。然后创建一条包含10个记忆桩的路径，把每个人物安插在沿途的记忆桩上。具体如下：

53 42 77 68 91 87 82 59 65 40

EC DB GG SH NA HG HB EN SE DO

努力记住这些数字，将你记住的结果写在笔记本上。

评分标准：每记对一个数字得5分。

最高分：100分　未经训练级：30～75分　有待改进级：75～95分　大师级：95分以上。

将这次的得分跟之前两次比较，看看结果如何！

第34周 怎样记住一副扑克牌

相信很多人都知道，我之所以决定进行记忆训练，在很大程度上是因为一个人：克莱顿·卡维罗（Creighton Carvello）。记得我有一次在电视上看到他打乱一副扑克，然后在2分59秒内记住了每一张扑克的顺序。每张扑克只展示一次，也就是说，每张扑克他只能看到一次。他是怎样在不到3分钟的时间里记住这52个毫无关联的信息呢？正是带着这个疑问，我才拿起扑克开始寻找答案的。

很快我就发现，要想做到他那样，我需要把每张扑克想象成一个人物，然后再用路径记忆法记住每张扑克的顺序。

经过3个月密集训练之后，我不仅可以在3分钟之内记住一整副扑克，时至今日，我已经可以记住多副扑克了——这点我会在后面详细解释，下面我先告诉大家我是如何记住一副扑克的。

给扑克编码

首先我们对从A到10的扑克进行编码，然后再考虑人头牌。给扑克编码的方法跟对数字编码非常相似。最简单的方式是用扑克上的数字和花色结合在一起，编成两个英文字母，然后将这两个字母转化为某个人物。扑克上的数字是第一个字母，比如说1是A，2是B，3是C等，10可以是O。然后花色是第二个字母，具体如下：

♣	=	C
♦	=	D
♥	=	H
♠	=	S

综上所述，我们可以将从A到10，一共40张扑克牌的相应代码列表如下：

牌面	字母	相应人物	经典动作或道

	代码		具
梅花A	AC	阿尔·卡彭（Al Capone）	举杯痛饮
方块A	AD	阿福特（Artful Dodger）	偷钱包
红桃A	AH	阿道夫·希特勒（Adolf Hitler）	走正步
黑桃A	AS	阿诺德·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）	抖动肌肉
梅花2	BC	比尔·克林顿（Bill Clinton）	挥舞美国国旗
方块2	BD	贝特·戴维斯（Bette Davis）	穿着长袍
红桃2	BH	巴蒂·赫利（Buddy Holly）	戴着自己品牌的眼镜
黑桃2	BS	巴特·辛普森（Bart Simpson）	玩滑板
梅花3	CC	查理·卓别林（Charlie Chaplin）	挥舞手杖
方块3	CD	席琳·迪翁（Celine Dion）	坐在冰山上
红桃3	CH	查尔顿·黑斯顿（Charlton Heston）	赶马车
黑桃3	CS	克劳蒂亚·雪佛（Claudia Schiffer）	走猫周

梅花4	DC	大卫·科波菲尔的（David Copperfield）	从帽子里掏出一只兔子
方块4	DD	唐老鸭（Donald Duck）	在摇尾巴
红桃4	DH	达丽尔·汉纳（Daryl Hannah）	变成美人鱼
黑桃4	DS	迪恩·桑德斯（Deion Saunders）	在玩美式足球
梅花5	EC	艾瑞克·克莱普顿（Eric Clapton）	在弹奏吉他
方块5	ED	伊莉莎·杜利特尔（Eliza Doolittle）	在卖花
红桃5	EH	欧内斯特·海明威（Ernest Hemingway）	在钓鱼
黑桃5	ES	埃比尼泽·斯克鲁奇（Ebenezer Scrooge）	在数钱
梅花6	SC	肖恩·康纳利（Sean Connery）	在喝马提尼
方	SD	萨尔瓦多·达利（Salvador	在玩胡子

块6		Dali）	
红桃6	SH	史蒂芬·霍金（Stephen Hawking）	在用天文望远镜遥望太空
黑桃6	SS	史蒂芬·斯皮尔伯格（Steven Spielberg）	在指挥外星人
梅花7	GC	乔治·克鲁尼（George Clooney）	戴着个听诊器
方块7	GD	吉娜·戴维斯（Geena Davis）	开着雷鸟车
红桃7	GH	吉恩·哈克曼（Gene Hackman）	抓捕毒品贩子
黑桃7	GS	吉尔伯特和沙利文（Gilbert and Sullivan）	戴着围裙
梅花8	HC	希拉里·克林顿（Hillary Clinton）	发表演讲
方块8	HD	汉弗里·戴维（Humphry Davy）	举着矿灯

红桃8	HH	霍克·霍根（Hulk Hogan）	在摔跤
黑桃8	HS	荷马·辛普森（Homer Simpson）	吃多纳圈
梅花9	NC	诺维·考沃（Noel Coward）	在抽雪茄
方块9	ND	尼尔·戴蒙德（Neil Diamond）	永远穿着蓝色牛仔裤
红桃9	NH	纳撒尼尔·霍桑（Nathaniel Hawthorne）	戴着一个红字
黑桃9	NS	尼娜·西蒙（Nina Simone）	在钢琴边唱歌
梅花10	OC	奥利弗·克伦威尔（Oliver Cromwell）	装火药
方块10	OD	迪波警官（Officer Dibble）	追捕猫老大
红桃10	OH	奥利弗·哈代（Oliver Hardy）	戴着一顶长礼帽
黑桃10	OS	奥利弗·斯通（Oliver Stone）	坐在导演椅上

人头牌

下面开始记人头牌，也叫花牌。首先看看每张牌面，它们是否能让你

立刻想到某个人？如果答案是肯定的，你可以用这个人作为相应的人物；如果答案是否定的，你需要给它们设定个人物。我的转化方式如下：梅花(Clubs)会让我想到“高尔夫”(因为“club”在英文中有“高尔夫球杆”的意思)或攻击；方块(Diamonds)代表“财富”或“钻石”(“Diamond”在英文中有“钻石”的意思)；红桃(Hearts)则会让我想起“浪漫爱情电影”；黑桃(Spades)则会让我想起“恶棍”。你可以根据自己的情况发挥联想。

牌面	花色	人物	动作或道具
J	梅花	老虎伍兹(Tiger Woods)	在挥高尔夫球杆
Q	梅花	猎人巴菲(Buffy the Vampire Slayer)	在猎杀吸血鬼
K	梅花	穆罕默德·阿里(Mohammad Ali)	拿着拳击手套
J	方块	哈里王子(Prince Harry)	在打马球
Q	方块	玛丽莲·梦露(Marilyn Monroe)	在捂着裙子
K	方块	比尔·盖茨(Bill Gates)	在玩电脑
J	红桃	罗密欧(Shakespeare’s Romeo)	爬上朱丽叶的阳台
Q	红桃	格蕾丝·凯莉(Grace Kelly)	在飞吻
K	红桃	加里·格兰特(Cary Grant)	在摘下帽子
J	黑桃	德拉科·马尔福(Draco Malfoy)	在配制毒药
Q	黑桃	克瑞拉·德·威尔(Cruella De Ville)	活僵尸
K	黑桃	达斯·维达(Darth Vader)	戴着黑色头盔

练习1：热身

将每张扑克转化为人物之后，下面就可以开始记扑克牌了。不过我建议，你可以先尝试记住10张扑克牌，然后再逐渐增加到52张。

1.首先在脑子里设置一条包括10个记忆桩的路径；

2.抽出10张扑克牌，将其转化为10个相应的人物。想象自己可以在路径沿途看到10个人物在完成自己的动作。比如说如果你拿到手的第一张扑克牌是方块K（其对应人物是比尔·盖茨），你可以想象比尔·盖茨在玩电脑；

3.回顾你的路径，在笔记本上按顺序写下你所记住的扑克牌。

评分标准：每记对一张扑克牌得10分。

最高分：100分　未经训练级：20～40分　有待改进级：40～90分　大师级：90分以上。

练习2：记住一整副扑克

如果感觉已经准备好了，你可以尝试记住一整副扑克。具体方法跟练习1类似，只不过这次你需要规划一条有52个记忆桩的路径，需要准备一整副扑克。你可以给自己计时，也可以请人帮你计时。在接下来的4个星期里，你需要训练自己在15分钟内记住一副扑克。再假以时日，你应该可以做到5分钟内记住一副扑克。

第35周 怎样成为一本人体日历

有人跟我说出19世纪到现在的任何一个日期，我都能立刻告诉他那天是星期几。打个比方，在一次派对上，有人告诉我他是在1953年2月13日结婚的，我立刻告诉他那天是星期五，结果让所有人大吃一惊。我是怎么做到的呢？

对于我来说，年、月、日三个数字就像是三维世界中的坐标。当我听到三个数字时，我能立刻在脑中对这一天的情况做出清晰的定位。没错，做到这点的关键依然是三个要素——联想、地点、想象。鉴于篇幅原因，我在此就不再详细解释其背后的数学原理了，只是跟大家介绍一下我的做法。

首先，我会把日期分解成年、月、日，并给每个日期做个数字编码，然后我会用这些数字来计算那一天究竟是星期几。

年份编码

为了给从1800年到2099年300个年份进行编码，我专门开发了一套编码系统。具体做法如下：

首先，我在自己的房子里选择6个房间，给每个房间编上从1到6的数

字，把花园编码为0。

然后我会把每一年放到一个房间里（具体见下表）。为了记住这些年份编码，我把多米尼克系统和地点结合起来，把每一年想象成一个正在某个房间参加派对的人物。

年份编码	
卧室：代码1 1901 1907 1912 1918 1929 1935 1940 1946 1957 1963 1968 1974 1985 1991 1996	厨房：代码5 1904 1910 1921 1927 1932 1938 1949 1955 1960 1966 1977 1983 1988 1994
客房：代码2 1902 1913 1919 1924 1930 1941 1947 1952 1958 1969 1975 1980 1986 1997	书房：代码6 1905 1911 1916 1922 1933 1939 1944 1950 1961 1967 1972 1978 1989 1995
卫生间：代码3 1903 1908 1914 1925 1931 1936 1942 1953 1959 1964 1970 1981 1987 1992 1998	花园：代码0 1900 1906 1917 1923 1928 1934 1945 1951 1956 1962 1973 1979 1984 1990
起居室：代码4 1909 1915 1920 1926 1937 1943 1948 1954 1965 1971 1976 1982 1993 1999	

你的派对也可以包括6个房间和一个花园。记住，这些房间和花园不一定是你自己家的，但你必须对它们非常熟悉，甚至能一下子说出其中的各种家具、摆设、窗户等。

使用数形系统来记住每个房间的编码。比如说要想记住书房的编码是6，你可以想象一根高尔夫球杆斜靠在你书房的书架上。

下一周是将年转化为人物，并将每个人物安放在相应的房间里。如果你已经将多米尼克系统中的00～99烂熟于心，接下来的工作就很简单了。由于所有年份都是在20世纪，所以你只需要把后两位数字转化为人物即可，然后想象此人正在你房间里的指定区域完成某个动作。

这样你就可以记住每个年份的相应编码（位于0～6之间），所以如果有人说他出生于1968年，你会立刻想到史蒂芬·霍金（68=SH）正在你的卧室里用天文望远镜遥望太空，这样你就能知道该年份所在的房间号是1。

世纪编码

下面我们把年份从20世纪拓展到19世纪和21世纪。要想记住这些世纪中任何一天是星期几，你只要做一些简单的计算就可以了——将月份、日期、年份加在一起（暂时看不懂没关系，读到后面你就明白了），然后再加上世纪编码（1800年到1899年之间的年份加上2，2000年到2099年之间的年份加上6），然后继续计算。

月份编码

接下来学习每个月的编码。下面是我为每个月所做的编码：

月份编码	
一月 1	七月 0
二月 4	八月 3
三月 4	九月 6
四月 0	十月 1
五月 2	十一月 4
六月 5	十二月 6

这些月份代码你必须烂熟于心，达到一看月份就能想到代码的地步。要想做到这点，最好的办法就是通过想象在月份及其代码之间形成联系，必要的时候还可以使用助记符。打个比方，一月是一年中的第1个月；二月会让我想到4（因为英文中“二月”是“February”，4是“Four”，两个单词都是以F开头）；类似地，三月的编码是3；4月的编码是0，因为4月经常下冰雹，冰雹都是圆圆的，很像0……你可以发挥想象力，用自己的方式记住这些月份编码。

日编码

下面是日编码。需要提醒的是：很多人都会把星期一当成每个星期的第一天，但事实上，每周第一天应该是星期日，最后一天是周六。在计算日编码时，你可以按照下面的原则进行（具体见下面所列）。打个比方，如果你最终计算的结果是15（暂时看不懂没关系，相信看完下面的内容你就明白了），那就减掉7的倍数，15－7×2=1，所以这一天应该是星期日。

练习：使用编码来判断某一天是星期几

下面我们来学习如何计算某一天是星期几。把所有的日期，包括年、月、日加在一起，如果3个日期之和大约7，则将其减掉7的倍数，所得到的就是相应的星期数。比如说三者相加等于9，则9－7=2，则这一天是星期一。下面我来告诉你，我是如何判断1953年2月13日是星期几的。具体如下：

1. 日：13－7 =6
2. 月：2 =4
3. 年：1953 = EC（艾瑞克·克莱普顿在你的卫生间里玩吉他）=3
4. 最后计算结果： =13
5. 减掉7的倍数，13 － 7 =6
6. 一星期的第6天是星期几？

答案：星期五。所以1953年2月13日是星期五。

好了，下面你可以让你的朋友随便挑选个日期，然后用上面的方法计算出这一天是星期几了。

如何计算闰年和其他世纪的年份

如果牵涉到闰年，你在计算时就要稍微做些调整了——但只有对于1月1日和2月29日之间的日期你才需要这么做。也就是说，在计算闰年1月1日和2月29日之间的某一天是星期几时，你需要在减去7的倍数之后再减去1。如果是在2月29日之后，则还按照之前的方法计算即可。

别忘了，在计算19世纪到21世纪之间的某个日期时，你在第3周之后还需要加上世纪编码。

第36周 怎样记住历史日期

使用多米尼克系统和记忆三要素——联想、地点、想象——我可以帮你记住20世纪任何一年所发生的重要历史事件。做到这点并不难，我们只需要将数字转化成人物和动作，并将其跟具体的事件联系起来即可。具体做法如下：

1. 根据该事件的描述将事件转化为一幅图像；

2. 将该事件发生的日期后两位数转化为人物——使用多米尼克系统。因为我们这里谈的只是20世纪发生的事，所以并不需要将前两位数字进行转化；

3. 通过想象将图像和人物结合起来，形成一幅固定的图像，将两条信息结合在一起。

下面的练习是20世纪15个重要的年份，你需要用上面提到的方法记住这15个年份发生的重大事件。

先举个例子，1969年是人类第一次登月。首先你需要想象一个人踏上月球表面的图像；然后你使用多米尼克系统将69这两个数字转化为人物——在我的多米尼克系统编码中，69（SN）对应的是山姆·尼尔（Sam Neil）。所以我会想象一只恐龙在追赶山姆·尼尔，山姆疯跑，一直跑到月球上。就这样，我通过想象一幅场景将时间和事件结合起来，形成固定的画面，并牢牢记住了它。

练习：20世纪的15个年份

使用我们之前说过的方法，给自己5分钟时间，记住以下15个20世纪的重大事件：

事件	年份
人类第一次登月	1969
柏林墙倒塌	1989
水门事件	1972
比基尼环礁岛核试验	1946
甘地遇刺	1948

福岛海战爆发	1982
泰坦尼克沉没	1912
英吉利海峡隧道通车	1994
古巴导弹危机	1962
旧金山大地震	1906
加加林成为人类进入太空第一人	1961
猫王去世	1977
发现盘尼西林	1928
“兴登堡号”飞艇惨案	1937
圣海伦火山爆发	1980

现在盖住年份，在笔记本上写下每件事情发生的年份，看看你能记住多少。

评分标准：每答对一个得1分。

最高分：15分　未经训练级：3～7分　有待改进级：7～14分　大师级：14分以上。

第37周 怎样记住电话号码和重要日期

如果你一直在使用多米尼克系统，你现在手头应该有一张100个人物的清单以及这100个人物对应的动作和道具。在完成这一周之后，你会发现，记住一系列数字会变得容易很多。

只要一看到每一对数字，你就会想到某个人物。只要坚持练习，这就会成为一种近似本能的反应。打个比方，只要一看到43，我就会立刻想到我的好朋友大卫·科波菲尔（David Copperfield，DC=43），看到他在从帽子里拽出一只兔子。

一般来说，无论需要记住什么数字，我都会将相应的人物安插在一个相关的地点。比如说：如果你想明天要搭43路车出行，你就可以用一个公共汽车站作为助记符。你可以想象大卫·科波菲尔正在等公车，或者自己在开公车，同时从帽子里拽出一只大白兔。

电话号码

下面我告诉大家怎样用多米尼克系统记住电话号码。比如说，你要记住当地一家美发店的电话号码——2268357（区号就不用记了）。

首先，想象一家你自己经常光顾的美发店；然后使用多米尼克系统将该号码分为3对，转化为3个你熟悉的人物；最后，将剩余的那位数字用数形系统进行转化。

22	=	碧姬·巴铎（Brigitte Bardot）
68	=	史蒂芬·霍金（Stephen Hawking）
35	=	克林特·伊斯特伍德（Clint Eastwood）
7	=	回旋飞镖（数形系统）

好了，下面你只需要将这些人物和美发店结合起来就可以了。

打个比方，你可以想象碧姬·巴铎一边照镜子，一边走进美发店；坐在前台后面的史蒂芬·霍金从望远镜里看到碧姬·巴铎，立刻向她表示欢迎；然后碧姬走到克林特·伊斯特伍德旁边的椅子上，后者拿着飞镖就跑过来了。这样你一下子就能牢牢记住22 68 35 7这4组数字了，而且顺序还不会错。

复合型多米尼克系统

无论是母亲节、家人生日，还是结婚纪念日，你都可以用之前记电话号码的方法来记。首先，你所选定的路径应该跟你要记住的人有一定关联。比如说，你想记住自己的侄女杰西卡的生日—11月8日，具体该怎么记呢？

11月8日可以被转化为11.08。在我的多米尼克系统中，11的代码是安德烈·阿加西（AA=11），典型动作是打网球，08的代码是奥利弗·哈代（OH=08），典型道具是网球帽，我会想象阿加西在带着网球帽打网球，这样一下子就能记住4个数字。

你会发现，此时我会用一个人带着另外一个人的动作或道具，这样只要一个人就能记住4个数字。这就是我所说的复合型多米尼克系统。当然，我也可以想象两个人在完成各自的动作，但那样显然要复杂一些，相比之下，复合型多米尼克系统就一下子把记忆简化了。

练习：使用复合型多米尼克系统

下面是随机排列的二位数字，你可以尝试用复合型多米尼克系统，将数字转化为两个人物，然后将一个人物跟另外一个人物的道具或动作结合起来。在做这项练习时，你并不需要在笔记本上写任何东西，只要反复练习，直到将这种联想变成自动化行为就可以了。

76 16	**61 68**	**97 33**	**42 88**	**36 27**
96 08	**20 59**	**10 77**	**30 04**	**65 83**
06 52	**35 00**	**55 81**	**99 26**	**03 53**
89 72	**57 32**	**07 51**	**49 73**	**39 43**
62 60	**12 56**	**31 05**	**75 82**	**66 85**
21 09	**29 80**	**34 95**	**41 90**	**67 84**
17 87	**71 25**	**58 47**	**44 28**	**63 11**
94 79	**01 74**	**38 18**	**23 70**	**91 40**
86 15	**92 46**	**22 19**	**24 48**	**69 93**
98 37	**64 14**	**45 02**	**50 78**	**13 54**

第38周 怎样记住新闻

报纸不仅是重要的信息来源，它还可以成为我们日常训练记忆力的工具。记忆报纸内容之所以困难，因为它包含大量混杂的信息，比如说：

某起诈骗案的细节，某个世界新纪录的诞生，或者哪两个大国之间又发生了领土争端等。

报纸的本质就是逐件报导事件，所以很多重大事件的标题很可能会连续出现一周，然后消失，等到事件取得最新进展时，又会接着报道——可问题是，此时你可能已经忘记之前发生的事情了。

下面的练习将可以帮助你更好地跟进和回忆新闻事件，你可以使用路径记忆法和链接法做到这一点。通常来说，一个典型的新闻报道会牵涉到日期、姓名（尤其是外国领导人的名字）、政党、外国盟友、统计数字等。由于牵涉到的信息各种各样，所以你必须学会根据信息的内容来选择适当的记忆方法。

比如说如果想要训练自己记忆数字的能力，你可以使用报纸的金融信息版；如果你是个体育迷，你可以用报纸上的比赛时间表来训练数字记忆力。

练习：跟踪报道

下面的方法可以帮助你跟进报纸对某条新闻的报道，从而让你对整个事件有更加清晰、全面的认识。

1.尝试跟进三个不同的新闻报道，至少跟进一个月。给每个故事分配一条路径，比如说在跟进当地环保新闻时，你可以选择市公园作为路径。但要注意，你所选择的路径必须具有可扩展性，这样随着故事的进展，你可以随时加入新的记忆桩。打个比方，如果一开始你选择的是从家到公司的行程作为路径，但随着报道的进展，你发现这条路径上的记忆桩已经不够用了，这时你可以再接上从公司到健身房的路径，将两条路径连接在一起；

2.在读一篇文章时，你可以忽略边角料信息，只关注核心的事件、时间和地点；

3.针对不同的信息使用不同的记忆方法。比如说记忆统计数字和数据时可以用复合多米尼克系统；记忆简单的数字信息时，可以用数形或数音系统；记忆方向，可以用路径记忆法等；

4.每次读到新的进展时，你可以先复习一下之前的进展，然后再加上新的进展。要想将信息存储进长期记忆区，就一定要遵守“五次法则”。

第39周 怎样记住奖项获得者

如果你是个电影迷，相信你可能很熟悉过去几年的奥斯卡最佳电影获得者。但你能说出自从奥斯卡奖设立以来的所有获奖电影吗？下面是从1971年到2000年的30部奥斯卡最佳电影，想想看，你怎么才能记住这些电影名称和它们的获奖年份呢？

1971～2000年的30部奥斯卡最佳电影清单			
《法国贩毒网》（The French Connection）	1971	《野战排》（Platoon）	1986
《教父》（The Godfather）	1972	《末代皇帝》（The Last Emperor）	1987
《骗中骗》（The Sting）	1973	《雨人》（Rain Man）	1988
《教父II》（The Godfather Part II）	1974	《为黛西女士开车》（Driving Miss Daisy）	1989
《飞跃疯人院》（One Flew Over the Cuckoo's Nest）	1975	《与狼共舞》（Dances with Wolves）	1990
《洛奇》（Rocky）	1976	《沉默的羔羊》（The Silence of the Lambs）	1991
《安妮·霍尔》（Annie Hall）	1977	《不可饶恕》（Unforgiven）	1992
《猎鹿人》（The Deer Hunter）	1978	《辛德勒的名单》（Schindler's List）	1993
《克莱默夫妇》（Kramer vs. Kramer）	1979	《阿甘正传》（Forrest Gump）	1994
《普通人》（Ordinary People）	1980	《勇敢的心》（Braveheart）	1995
《烈火战车》（Chariots of Fire）	1981	《英国病人》（The English Patient）	1996
《甘地》（Gandhi）	1982	《泰坦尼克》（Titanic）	1997
《母女情深》（Terms of Endearment）	1983	《恋爱中的莎士比亚》（Shakespeare in	1998

		Love）	
《莫扎特传》（Amadeus）	1984	《美国丽人》（American Beauty）	1999
《走出非洲》（Out of Africa）	1985	《角斗士》（Gladiator）	2000

练习：30部最佳电影

要想记住这30部电影，你需要一个包含30个记忆桩的路径。如果你想要长期储存这些信息，我建议你设计一条专用路径，比如说你可以围绕本地的一家电影院来设计路径。

下面这条路径可以帮你记住该清单中的前10部电影：

1.售票处

2.爆米花摊位

3.大屏幕

4.前排

5.后排

6.投影仪

7.卫生间

8.酒吧区

9.旋转门

10.出租车停靠点

我最终会将整条路径扩展到我所在的整座小镇。我会在心里特别默记第5、10、15、20和第30部电影——你很快就会明白我为什么这么做了。

然后我会将每部电影转化为一个图像，并将其安放在路径中的各个记忆桩上。比如说刚开始我会想象一个有着浓厚法国口音的人在售票，然后是我的教父在买爆米花，然后我会想象一只巨大的蜜蜂在电影屏幕前飞来飞去等。

你可能会注意到，这跟我们之前学过的记忆历史日期的方法不太一样，此时，我们不需要用多米尼克系统将年份转化为人物。这是因为我很清楚电影的顺序是从1971年到2000年，年份的序列本身就是一条很清晰的路径。

此外，我还特别留意了一些关键的记忆桩，比如说后排座位是1975年，出租车停靠点是1980年等，直到2000年（第30个记忆桩）。这样我就可以很轻松地计算出哪一年是什么电影，因为我只要在相对应的关键记忆桩上推算一下即可，而不需要从头开始回忆。

现在你可以创建自己的记忆桩。跟我一样，你也可以先从本地的电影院开始，甚至扩展到你所在的整座小镇。别忘了在第5、10、15、20、25、30个记忆桩上特别留意一下。

好了，现在你可以把年份写到笔记本上，看看你能记住多少部电影。

评分标准：每答对一个得1分。

最高分：30分 未经训练级：5～24分 有待改进级：24～29分 大师级：29分以上。

你还可以请朋友向你提问，直到你将所有30部电影烂熟于胸，可以轻松地说出每一年的每一部电影。

第40周 怎样记住诗歌

诗歌是讲求韵律和节奏的语言，韵律和节奏的目的之一，就是为了让诗歌更加好记。人们常说要“用心学”，确实如此，只有真正学会欣赏一首诗歌，学会用心去感受它，理解它，听懂它的韵律和节奏，我们才能更准确地记住每一个字。

在下面的内容中，我将告诉你怎样用路径记忆法去有效地记住诗歌。在针对每一首诗选择路径时，我建议你选择比较开阔的空间，选择户外的地方，这样才能更好地安插你所联想的形象。

要想记住诗歌，我们首先必须将每一行转化为一些形象，将这些形象联系起来，将它们安插在相应的记忆桩上。

下面的练习就是很好的例子。在你所选定的路径上，你都要在这个记忆桩和它所对应的诗行的第一个字之间形成联系，同时你所想象的图像还要能提示你该行诗的主题。不同诗歌的难度不同，所以下面的练习可能会让你感觉有些复杂，有时你甚至需要用好几个图像才能记住一行诗。别担心，好戏马上开始。

练习：准确记住一首诗

读下面的14行诗，选择一个拥有14个记忆桩的路径来记住它：

西风颂

作者：珀西·比希·雪莱（Percy Bysshe Shelley）

每一行单词数

O wild West Wind, thou breath of Autumn's being，剽悍的西风啊，你是暮秋的呼吸，9

Thou from whose unseen presence the leaves dead,因你无形的存在，枯叶四处逃窜，8

Are driven, like ghosts from an enchanter fleeing,如同魔鬼见到了巫师，纷纷躲避；8

Yellow, and black, and pale, and hectic red,那些枯叶，有黑有白，有红有黄，8

Pestilence-stricken multitudes:O thou,像遭受了瘟疫的群体，哦，你呀，5

Who chariotest to their dark wintry bed,西风，你让种子展开翱翔的翅膀；7

The winged seeds, where they lie cold and low,飞落到黑暗的冬床，冰冷地躺下，9

Each like a corpse within its grave, until 像一具具尸体深葬于坟墓，直到 8

Thine azure sister of the Spring shall blow, 你那蔚蓝色的阳春姐妹凯旋归家；8

Her clarion o'er the dreaming earth, and fill 向睡梦中的大地吹响了她的号角，8

(Driving sweet buds like flocks to feed in air) 催促蓓蕾，有如驱使吃草的群羊，9

With living hues and odours plain and hill: 让漫山遍野充满生命的芳香色调；8

Wild Spirit, which art moving everywhere; 剽悍的精灵，你的身影遍及四方，6

Destroyer and presserver; hear, oh hear! 哦，听吧，你既在破坏，又在保护！ 6

总单词数 07

记忆方法

1.给自己15分钟时间，看看你能记住多少内容；

2.先记第一行，首先想象你面前有一个大圆环，它会让你想到第一行的第一个字母O。然后选择一个形象或场景来帮你记住第一行内容，比如说一个狂野的西部牛仔和一阵猛烈的西风。将这些形象糅合到一起，安插在你路径的第一个记忆桩上。我选择的第一个场景是：我来到一个公园的入口处，看到有一个大圆环，当时是秋天，我看到一个狂野的西部牛仔被一阵猛烈的西风吹到了半空中；

3.下面是第二个记忆桩。“Thou”这个词会让你想到什么？我想到的是牧师。于是，想象牧师在把秋天的落叶踩到脚下；

4.在第三个记忆桩，我用字母序列系统来提醒自己——诗的第一个单词是“Are”，于是我想象罗密欧和朱丽叶正驾着马车追赶一群鬼魂……

5.就这样，用这种方式，我记住了全部14行诗歌的内容。

评分标准：每记对一个单词得1分。

最高分:107分 未经训练级:15～40分 有待改进级:40～100分 大师级:100分以上。

第4章 记忆大师班

现在进入本书的最后一章，我们要拉伸一下你的记忆肌肉。在下面的内容中，我们将会把你迄今为止学会的一些记忆技巧加以综合运用。比如说在第41周“罗马房间记忆法”和第43周 “怎样在记忆中穿插记忆”中，我将教会你如何对路径记忆法加以拓展，让你在同样的路径中记住更多信息。在第46周，我将教会你怎样使用复合型多米尼克系统一次记住多副扑克。

你还会接触一些在世界记忆锦标赛中才会出现的记忆练习，比如说二进制数字测试等。这些练习难度很大，但一旦掌握了我独家发明的“二进制编码系统”（详见第44周），相信你就会对结果大吃一惊。

在本章的最后几周，我将提供给大家一些游戏和提示，帮你提升记忆力，此外，还有一些复习性内容，帮你复习之前的一些数字记忆技巧。在第52周，你将会接受一些测试，评估一下自己当前的记忆力水平究竟如何。

第41周 罗马房间记忆法

在第10周中，你曾经使用一条围绕你家展开的记忆路径来记住“10件待处理事项”。你还记得这10件待处理事项吗？给兽医打电话，修理太阳镜，烤制杯形蛋糕……

如果你仍然记得这10件工作，那你一定也记得这10个记忆桩。下面我将教会你如何用这10个记忆桩来记住更多的待处理事项，比如说20件、30件、50件，甚至更多！我们的方法就是把路径记忆法和罗马房间记忆法结合起来。

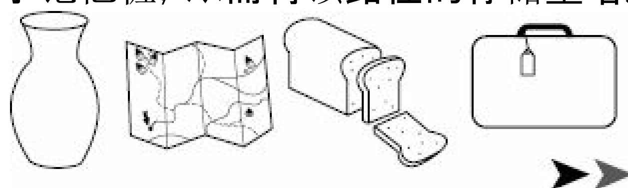
罗马房间记忆法的具体做法是:使用房间内的不同具体区域或物体作为提示，来提醒你相应的重要信息。你可以称这种方法为“路径中的路径”。比如说在上述10个记忆桩的第1个记忆桩——前门——你可以再选择以下5个子记忆桩:台阶、信箱、门铃、门把手和门框。最好能将每个地点的物品规定一个统一的摆放方向，比如说可以让它们按照顺时针排列。

这样一来，每次走进一个房间或来到一个地点，你只要按顺时针方向想一遍，就可以回忆起该记忆桩上的多件物品了。比如说走进客厅之

后，你按照顺时针方向会看到桌子、椅子、窗户、电视和墙上挂着的两个或更多油画。仔细想想，你甚至会发现客厅里其实摆放了成百上千件家具、小饰件、日用品、图书等，这样你甚至可以在客厅这个记忆桩里再安插成百上千个小的记忆桩。

练习：罗马房间记忆法

在下面的练习中，你将会看到一张包含50件物品的购物清单，试试看你是否能只看一遍就全部记住。你不需要更换记忆路径，仍然用之前那条包含10个记忆桩的路径即可。但需要提醒的是，这次你需要在每个记忆桩上安插5个子记忆桩，从而将该路径的存储量增加到50个。

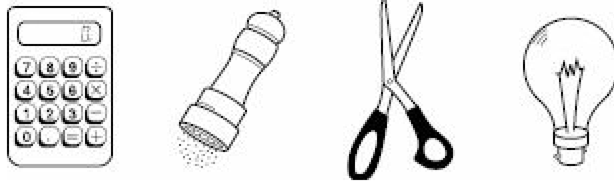


好了，一旦准备好路径和相应的子记忆桩之后，相信你一定可以在不到15分钟的时间内记住以下购物清单上的物品。

从头到尾开始记忆，中间不需要回头做任何复习，一定要对自己的想象力有信心，只要开动想象，牢牢掌握这些记忆桩，你就一定能记住这50件物品。在记住全部50件物品之后，你可以再从头到尾复习一遍，以便加深记忆。

购物清单

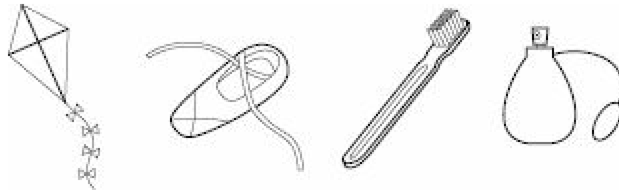
1.盆栽植物　18.香水　35.酒杯
2.面包棍　19.芭蕾舞鞋　36.啤酒
3.胶带　20.玩具　37.桃子
4.黄油　21.钥匙环　38.鸡蛋
5.香肠　22.铅笔　39.三文鱼
6.烹饪书　23.CD　40.指甲刀
7.咖啡豆　24.狗链　41.垃圾桶
8.辣椒粉　25.锤子　42.酸奶
9.灯泡　26.报纸　43.蜡烛
10.行李箱　27.牛奶　44.灯座
11.牙刷　28.郁金香　45.高尔夫球杆
12.剪刀　29.笔记本电脑　46.地图
13.电池　30.相机　47.扑克
14.香皂　31.手环　48.气球
15.针　32.冰淇淋　49.计算器
16.打气筒　33.枕头　50.红色颜料
17.花瓶　34.风筝



下面我们用第一个记忆桩做个示范。你会怎么在第一个记忆桩上安插5个子记忆桩，从而记住5件物品呢？你可以想象自己走到自家门口，突然发现门口摆了一个大盆栽，盆栽太大，挡住了路，你不得不从旁边绕过去。然后你发现一根长长的面包棍从信箱里伸出来。你注意到门铃上裹着一圈胶带。你伸手抓住门把手想要开门，结果发现根本转不动——原来门把手上正滴着黄油。打开门之后，你看到从门框上垂下来一串串香肠。

然后你走到第二个记忆桩，再安插5个子记忆桩……以此类推，直到最后！

好了，现在看看你能回忆起多少件物品。在笔记本上尽可能写下你能记住的东西。必须指出的是，这项练习难度不小，所以如果没记住这50件物品，千万不要灰心！



评分标准：每记对一件物品得2分。

最高分：100分 未经训练级：5～22分 有待改进级：22～90分 大师级：90分以上。

第42周 怎样记住历史和未来的日期

在第36周，我们学会了怎样记住20世纪的历史日期。由于每个年份的前两位数字都是固定的，所以我们当时只要用多米尼克系统将后两位数字转化为人物即可。但问题是，这种方法是有局限性的，如果想要记住其他世纪的日期，显然就要设法记住全部四位数字了。

为了实现这一目标，我使用复合型多米尼克系统来将年份转化为一个复合人物（一个人物加上另一个人物的道具或动作）。然后我会设法，如第36周所示，将这一形象跟当年发生的具体事件中的关键词或关键形象结合到一起。

比如说我们想要记住这样一件虚构的故事：1808年，一只大猩猩成为历史上第一只能记住一整副扑克的动物。怎么记这个故事呢？

首先，我会将年份1808转化为人物，希特勒（Adolph Hitler，AH=18）

戴着一顶网球帽（奥利弗·哈代的道具，Oliver Hardy，OH=08），然后我会用“一只大猩猩在玩扑克”的场景来指代这个事件。于是，我会想象希特勒戴着网球帽走进一间屋子，突然看到一只大猩猩在玩扑克。这样一下子就记住了“1808年”和“大猩猩记住一整副扑克”这两个要素。

练习：历史日期和未来日期

给自己5分钟，尽量记住下面15个事件和相应的日期。如果愿意，你可以使用一条包含15个记忆桩的路径。

记完之后，合上书本，在笔记本上写下你记住的东西。

	事件	年份
1	人类发明第一台时光机器	1911
2	会飞的骆驼全部灭绝	1234
3	女性开始统治世界	2078
4	一位音乐家吃下了自己的钢琴	1444
5	南极发现亚特兰蒂斯	1612
6	吃人蛙入侵伦敦	1893
7	人类发现长生不老泉	1759
8	土豆售价首次高于黄金	2023
9	巴黎开设自由贸易区	1065
10	人类第一次用“Hello”相互问候	1130
11	会说话的自行车成为时尚	1342
12	吉他成为武器	1276

13	鳗鱼当选为秘鲁总统	2064
14	人类在北极发现水下世界	1489
15	人类首次用钢笔打败核武器	1998

评分标准：每记对一个得1分。

最高分：15分　未经训练级：3～9分　有待改进级：9～14分　大师级：14分以上。

第43周 怎样在记忆中穿插记忆

在第41周，我们学会了用罗马房间记忆法在路径之中插入路径。当时我们讲的是用房间里的不同物品作为提示器来储存更多信息。下面我们将使用你所记物品清单中的实际物品来作为路径，学会如何在记忆之中穿插记忆。

先给你一条很短的路径，沿途只有两个人：罗斯（Rosie）和克里斯（Chris），然后我会告诉你如何把这两个记忆桩变成路径。

罗斯	鹅卵石
克里斯	笑声

先看一下这两个名字，发挥想象，想想看，他们是否能让你想起任何你熟悉的人物。如果实在想不起任何熟悉的人物，你可以设法将这一名字转化为图像，比如说你可以将罗斯转化为“玫瑰花床，并用同样的方法记住其他名字。

记完之后，你将罗斯安插在路径的第一个记忆桩（假设是你家前门）上，然后想象罗斯正在你家前门坐着发呆，手里拿着块鹅卵石；同样道理，在第二个记忆桩，你看到克里斯正在看电视，一边看，一边哈哈大笑。

练习：记忆之中穿插记忆

下面的清单中包含20个名字和20个名词，你可以发挥想象，使用路径记忆法来形成相应的联想。

名字	名词
卡洛琳(Caroline)	杂志
瑞贝卡(Rebecca)	电话
查理(Charlie)	吻
安娜(Anne)	航班
萨拉(Sarah)	小说
戴维(David)	愤怒
鲁伯特(Rupert)	画家
杰西(Jesse)	女主人
皮特(Peter)	睡眠
玛丽(Mary)	鱼骨头
比尔(Bill)	头晕
珍(Jane)	歌曲
萨姆(Sam)	小时
爱德华(Edward)	厨师
安(Anne)	钢琴
史蒂夫(Steve)	楼梯
安迪(Andy)	拳击
克斯特(Kirsten)	手
多米尼克(Dominic)	卡片
莎莉(Sally)	舞蹈家

1.准备一条包含20个记忆桩的路径。先看一下左侧的名字，想象某个人，或某个形象，将其安插在记忆桩的相应路径上；

2.安插完20个名字后，复习整条路径，这次将名词跟人物联系在一起，转化为相应的图像或场景；

3.将20个图像或场景储存下来之后，给自己5分钟，在笔记本上写下你记住的东西。

评分标准：每记对一个人名得1分，记对一件物品得1分。

最高分：40分 未经训练级：8～26分 有待改进级：26～38分 大师级：38分以上。

如果你得分为13分以上，我建议你重新测试一遍。你可以请朋友随

机提问，比如说“愤怒这个词会让你想到谁？”“清单上的第18个人是谁？相应的名词是什么？”或“歌曲对应的是哪个人？”等。这样可以测试你记得是否熟练，是否可以随时随地提取信息。

一旦熟练掌握该技巧，你可以随时添加新的信息，比如说“卡洛琳在读一本关于中国提琴家的杂志”，将该路径的容量扩展到近乎无限大。

第44周 怎样记忆二进制数字

二进制是计算机的语言。在计算机语言中，人们会用数字0和1来表示所有值。它也是世界上最简单的信息表示方式之一。

二进制测验是世界记忆锦标赛上最基础的测验之一。2004年，英国人本·普利德莫尔（Ben　Pridmore）在30分钟内记住了3705个二进制数字，创造了新的世界纪录。

如果你已经很好地掌握了多米尼克系统，记住了从00到99在内的所有100个对应人物，你就已经为记忆二进制数字准备好了一样重要工具。下面的系统将帮助你，使用复合型多米尼克系统，只用一个人物即可记住12个二进制数字。

二进制编码

在面对一串0和1时，我们首先需要将其分解为一系列三个一组的数字小组。然后你可以将每个数字小组转化为一个十进制数字。下面是8个不同的数字小组，每组包括三个二进制数字，等号后面是相应的十进制数字：

000 = 0　011 = 2　110 = 4　010 = 6

001 = 1　111 = 3　100 = 5　101 = 7

2个1等于2，3个1等于3，这些都很好记，但从4到7可能会有些难度。这时，我们可以用助记符来帮助记忆。比如说110会让我想到一个高尔夫球滚到两个人中间，我会大喊“倒”（fall，英文中跟four发音类似），这样我就会记住110　=　4；100看起来像是一副太阳镜——我带上太阳镜潜到海里，结果看见了海马（5）；010让我想起一头大象，两个0就像是象鼻子旁边的两扇大耳朵；101则让我想起晚餐盘子旁边放置的刀和叉，而我通常会在晚上7点吃晚餐，所以101会让我想到7。

我们进一步可以将6位二进制数字转化为2个十进制数字代码，具体如下：

101=7，**011=2**，所以**101011=72**

110=4，**111=3**，所以**110111=43**

然后我们将两组数字转化为一个人物和另一个人物的道具，其中72

是乔治·布什（Geroge Bush，72=GB），43是大卫·科波菲尔（David Copperfield，43=DC）。所以我们只要记住乔治·布什从帽子里拽出一只兔子，就可以记住7243这四个数字了，并进而记住101011110111这12个二进制数字了。

练习：记忆二进制数字

下面是60个随机排列的二进制数字。要想记住这60个数字，你需要一条包含10个记忆桩的路径，将这60个数字分成10组，每组6个。或者你可以将数字分为5组，每组12个，然后用复合型多米尼克系统将12个数字转化成一个人物形象。打个比方，你可以将前6个二进制数字011110转化为24（011=2，110=4）；将第7到12个数字转化为36（111=3，010=6），然后你可以想象鲍勃·迪伦（Bob Dylan，24=BD）在走猫步（克劳蒂亚·雪佛的经典动作，Claudia Schiffer，36=CS）。

给自己15分钟时间，尝试记住下面的数字：

011 110 111 010 111 100 000 001 101 111 100 001 010 101 101 100 111 000 110 010

然后在笔记本上写下你所记住的内容。

评分标准：每记对一个二进制数字得1分。

最高分：60分 未经训练级：6～12分 有待改进级：12～42分 大师级：42分以上。

备注：该项练习难度极大，如果你得分不高，也不要难过。反复练习，相信你很快就会提高。

第45周 怎样记词典

几年前我曾经访问过马来西亚，并应邀做了一场关于记忆的演讲。陪同我的是马来西亚全国记忆冠军叶博士（Dr Yip Swe Chooi），叶博士在会上展示了自己记忆字典的才能。

跟我一样，叶博士也很清楚路径记忆法的威力，只不过他决定加大难度，用路径记忆法记住一整本字典。

叶博士告诉我，他用了几个月时间记住了一本英汉词典，共58000个词条。他不仅能按顺序背诵完整本词典，还能清楚地说出每个单词的解释和中文意思。我决定考他一下，于是就问他“upholstery”（室内装潢）这个单词的意思，他不仅马上说了出来，而且还告诉我这个单词所在的页码。会场上还有一些人也陆续提了一些单词，叶博士都一一作了回答，全部正确。叶博士告诉我，他设计了一条包含58000个记忆桩的路径，在每个记忆桩上都安插了一个与该单词相应的图像。

叶博士的表演是我见过的最令人印象深刻的事件之一。它不仅让叶

博士成了一本活字典，而且还证明了人类大脑的记忆力是无限的，我们几乎可以用路径记忆法记住任何量级的信息。

练习：随机单词记忆

在世界记忆锦标赛上有一项比赛，要求参赛者在15分钟内按顺序尽可能多地记住单词。下面80个单词是我从某一届记忆比赛上的题目中摘出来的。

你可以按照自己的方式设计路径。我当初就设计了一条包括80个记忆桩的路径，但我知道很多参赛选手会将两个单词安插在一个记忆桩上，也就是说他们只需要40个记忆桩就可以了。使用第41周“罗马房间记忆法”和第43周“在记忆中穿插记忆”，你可以在每个记忆桩上安插5个子记忆桩，这样只要16个记忆桩就可以了。

准备好路径之后，给自己15分钟时间，尽量记住尽可能多的单词。

提示：你可以用前10分钟记忆单词，再用5分钟复习刚刚记住的内容。

80个单词：看看你能记住多少？

dissect（分解） bleed（流血） arrange（安排） scissors（剪刀） kilt（苏格兰短裙）

pig（猪） pilot（飞行员） slam（抨击） banana（香蕉） over（结束）

phase（阶段） consort（伙伴） smitten（被打击） broom（扫帚） hairbrush（梳子）

coconut（椰子） cosy（温馨） paving（铺路） cubicle（小格子间） parlour（亭子）

baboon（狒狒） base（地库） indicate（暗示） gammon（熏火腿） sleigh（雪橇）

oral（口头的） crisp（脆的） follow（跟随） denture（假牙） oven（烤箱）

armour（盔甲） pier（码头） trolley（有轨电车） log（日志） sibling（兄弟姐妹）

sawdust（锯末） grid（烤架） arcade（长廊） glove（手套） cannon（大炮）

italic（斜体字） escort（护送） giraffe（长颈鹿） atomic（原子的） watch（手表）

energy（能量） heresy（异端邪说） commission（佣金） redundant（多余的）

pretender（冒牌者） orange（橙子） bone（骨头） duck（鸭子） swallow（吞）

certificates（证书） bureau（联络处） argument（争论） slalom（障碍滑雪赛）

befriend（交朋友） confess（忏悔） ivory（象牙） gamma（伽马）
permissive（放纵的） skull（头骨） moth（蛀虫） pocket（口袋） parrot（鹦鹉）
implode（内爆） bunker（地下碉堡） dynamite（炸药） accountant（会计）
boss（老板） franchise（选举权） six（六） reform（改革） tension（紧张）
reckon（测算） fish（鱼） pay（支付） suppress（镇压）
把你记住的单词写在笔记本上，看看你能记住多少。
评分标准：每记对一个得1分。
最高分：80分 未经训练级：5～20分 有待改进级：20～50分 大师级：50分以上。

第46周 怎样记住多副扑克牌

1985年7月21日，克莱顿·卡维罗出现在日本版的“吉尼斯世界纪录”电视节目上，正是这个人启发我走上了记忆训练之路。

那是一次现场直播，克莱顿走上舞台，做了一场改变了我一生的表演。对于那次表演，克莱顿自己说道：“我最初是要记住六副扑克牌分别被打乱，然后我逐副记忆。但当我开始表演时，我突然发现这些扑克牌并没有被完全打乱顺序，于是日本电视台的女孩们开始重新洗牌，并在这个过程中不小心将一些扑克牌弄到了地上，于是只好捡起来重新洗，很快将六副扑克牌混到一起，并将顺序彻底打乱。一共312张扑克，我只看一遍，最终在回忆时犯了24个错误。于是一项新的世界纪录诞生了——六副扑克牌完全被打乱后被克莱顿记住！”

从那时起，我和全世界其他的记忆爱好者为自己确立了新的目标——我们要打破克莱顿的纪录。结果纪录不断被打破，2002年，我记住了24副扑克牌（共2808张），一共只犯了8处错误，迄今为止，这项纪录仍然未被打破。下面我将跟大家分享我的做法：

我会将路径记忆法和复合型多米尼克系统结合起来。首先，我会准备27条路径，每条路径包含52个记忆桩。然后我会在每一个记忆桩上安插一个人和一个动作（代表两张扑克牌）。换句话说，我会用1404个记忆桩来记住2808张扑克牌。

打个比方，如果第一张和第二张扑克牌是方块K和梅花A，我会想象比尔·盖茨（方块K）拿着一瓶酒（阿尔·卡彭的典型动作）站在我家大门口（记忆路径上的第一个记忆桩）。如果第一张是梅花A，第二张是方块K，我就会想象阿尔·卡彭在我家门口数钻石。

如果你已经做过第34周的练习，那么你应该已经准备好一条包含52个记忆桩的路径，所以从 理论上来说，你已经有充足的条件来记住两副扑克牌了。

在开始记忆两副扑克牌之前，我建议你先复习一下多米尼克系统（第23、31、33周）和人头牌编码系统（第34周），这样下面的练习就会容易一些。

练习：记忆两副扑克牌

下面我们开始使用路径记忆法和复合型多米尼克系统来记住两副扑克牌：

1.复习第34周，再次熟悉你设计的包含52个记忆桩的路径；

2.将两副扑克牌混在一起，打乱顺序。在发牌的过程中，将每一对扑克牌转化成一个复合型图像（一个人物在进行另一个人物的动作），并将其安插在路径的记忆桩上；

3.给自己15分钟时间，尽量记住两副扑克牌；

4.然后开始回忆这104张扑克。你可以邀请一位朋友来听你回忆，也可以自己在笔记本上写出自己所记住的内容。

评分标准：每记错一个扣1分。

最高错误值：104 未经训练级：42个以上 有待改进级：41个或以下 大师级：9个或以下。

如果你感觉这项练习难度较大，不要担心。如果记错了42张或以上的扑克牌，你可以先用一副扑克牌反复练习，等到感觉自己准备好了之后再增加扑克牌；如果你只记错了20张或者更少的扑克牌，那么你现在就可以开始记忆多副扑克牌了。打个比方，要想记住四副扑克牌，你需要再准备一条新的包含52个记忆桩的路径。

第47周 怎样记住一屋子人

每次做演讲或参加商业活动时，我通常在最后都会做个小游戏——说出房间里每个人的姓名。你可能经常会参加各种商业会议或大型慈善晚宴，这时你通常会遇到很多陌生人。在第15周，我们曾经学过怎样通过观察一个人的体形特征来记住他的面孔和姓名，通常我们会观察此人的面部、体形或姓名发音特征来将其与一个相关的地点联系起来。所以在进入下面内容之前，我建议你先复习一下第15周的内容。

下面我会告诉你，怎样在甚至还没见到一个人的情况下，记住对方的姓名。打个比方，你受邀参加一场商业宴会，除了请帖之外，组织者还给你寄来了一张嘉宾名单，或者你参加一场婚礼，组织者同时寄来一张座位表。这时你该怎样记住所有人呢？

首先，选择一条适当的路径，比如说包含50个记忆桩。如果参加活动的人被分成了多个小组，比如说每5个人在一张桌子上，或者每个国家或公司有5名代表出席，你可以使用10条分开的路径，或者用一条包含10个记忆桩的路径，每个记忆桩上有5个子记忆桩（见第41周“罗马房间记忆法”）。如果与会代表是按照公司名进行分类，你可以想象公司（比如说如果某家公司名叫“老虎货运”，你可以想象一艘被粉刷成黑黄交替的老虎条纹的轮船停在你家门口）。

再比如说名单上的第一个姓名是维多利亚·格林（Victoria Green）。虽然还没有见过维多利亚·格林本人，也无法想象她的体形特征，但我们可以先创建一个形象来代表她的姓名。比如说维多利亚这个名字会让我想到英国的维多利亚女王。这时我就会想象维多利亚女王穿着浅绿色的长袍，然后我会将其安插在路径的第一个记忆桩上。见到维多利亚·格林本人之后，我会再次想象她在向维多利亚女王致意。这样我就很容易将其面孔和姓名联系到一起了。

如果在见到维多利亚之后，我发现她是一个特别爱笑的人，这时我就会想象她在冲维多利亚女王哈哈大笑，以此来强化她在我心目中的印象。

就这样，我会用这种方式记住整个房间里50个人的姓名，将这些尚未谋面的人安插在选定路径的记忆桩或子记忆桩上。再当面见到对方之后，我还会设法将其体形特征糅合进我所想象的画面，以便进一步加强印象。

前面说过，我经常会在宴会结束时做个小游戏，展示一下自己的记忆能力。如果你也想要这么做，我建议你可以让所有人站起来。然后你绕房间一周，说出每个你遇到的人的名字，听到自己名字的人可以坐下。但在玩这个游戏时，一定要小心。一旦你说错了或者说不出来某个人的名字，他/她可能会恨你一辈子！

练习：记住嘉宾姓名

想象你接到一张正式的商业晚宴的请帖，上面有座位安排计划和20位嘉宾的姓名。你的任务是记住这20位嘉宾的座位和他们的姓名。首先，选择4条各自独立的路径，每条路径包含5个记忆桩；或者你也可以选择一条包含4个记忆桩的路径，并为每个记忆桩准备5个子记忆桩（见罗马房间记忆法）。然后你可以发挥想象力，将每个人的姓名转化为相应的图像或场景，并将其安插在相应的记忆桩上。

第1张桌子	第2张桌子	第3张桌子	第4张桌子

珍·瑞特 （Jane Little）	麦克·斯泰森 （Mike Stetson）	史蒂芬·兰杰 （Steve Ranger）	伊文 ·罗威 （Eve Rowe）
皮特·里昂斯 （Peter Lyons）	吉尔·泰勒 （Jill Taylor）	朱恩·哈维 （June Harvey）	鲁伯特·瓦兹 （Rupert Watts）
萨莉·贝西勃 （Sally Bishop）	比尔·哈歇 （Bill Hatcher）	安迪·库什 （Andy Cushion）	尼娜·哈雷 （Nina Harley）
亨利·威尔 （Henry Whale）	弗莱德·诺贝尔 （Fred Noble）	莉莉·贝町 （Lilly Bedding）	特例·沃德 （Terry Ward）
苏珊·党斯 （Susan Dance）	玛丽·布朗 （Mary Brown）	戴维·拉克 （Dave Lark）	罗威纳·沃德 （w Ward）

下面看看你能记住多少，在笔记本上写下每张桌子的编号，并按顺序写下相应的嘉宾姓名。

评分标准：每记对一位嘉宾得5分（必须同时记对姓和名以及桌子编号）。

最高分：100分　未经训练级：15～50分　有待改进级：50～90分　大师级：90分以上。

第48周 身体健康，记忆更高效

到目前为止，我们一直在讨论如何通过训练大脑来提升记忆力，我们用各种练习来挑战大脑，将其能力发挥到极限。毫无疑问，如果想要提升记忆力，你就一定要拉伸脑力，但除此之外，还有一个方面的训练也不应该忽略—那就是你的身体。换句话说，训练身体也有利于提升你的记忆力。

多年以来，我通过观察发现，那些记忆力水平比较高的选手往往在比赛中显得非常放松，体形也都比较健康。当然，例外情况也出现过，但总体来说，优秀的选手不仅注重脑力训练，而且同样注重身体训练。

众所周知，大脑运行需要氧气，而且我相信，要想将氧气更顺畅地输送到大脑，最有效的方式莫过于体育锻炼。我并不是要你每星期跑两次马拉松，但一般来说，任何能提高你心率，让你感觉稍微有些气喘的运动都有利于给大脑供氧。所以我的建议是：每天至少保持大约20分钟的锻

炼。

此外，饮食也非常关键。富含维他命A、C和E的食物大都有助于提升记忆力，类似的食物大都是色彩比较鲜亮的水果和蔬菜，比如说香蕉、红辣椒、菠菜、橙子等。它们可以清除我们体内的自由基，从而更好地保护大脑。

一些深海鱼，比如说三文鱼，它富含叶酸和一些重要的脂肪酸（尤其是omega-3）都有利于包含人的大脑和神经系统。

压力和刺激

很多来接受我训练的人都相信，一旦掌握记忆技巧，就能解决所有与记忆有关的问题。但研究发现，导致人类记忆力衰退的罪魁祸首是心理压力。所以除了鼓励大家经常练习我在本书中说过的这些记忆技巧之外，我还建议大家要认清自己的压力源。

当人感到压力时，身体会分泌出大量的肾上腺激素。肾上腺激素会引发"战斗还是逃跑"反应，对于人类的生存非常重要。但在当今，肾上腺激素反而会带来很多不必要的反应，即便危险情况已经过去，肾上腺素还是会在人体内积累下来。一旦长期承受压力，人的记忆力就会逐渐衰退。

过量的压力不仅会影响大脑继续生成新细胞，而且还会让现有的脑神经加速衰退和死亡。所以要想提升记忆力，我们需要有意识地减轻自己的心理压力。

一些释放压力的小技巧

- 经常锻炼大脑和身体。可以做一些脑力游戏来刺激你的大脑，或者经常做运动来给大脑供氧；
- 饮食注意补充维他命A、C、E，补充脂肪酸，多吃核桃、深海鱼、蔬菜等；
- 每天给自己固定的时间保持放松。任何能让你感到放松的活动都可以，比如说洗个热水澡、散步或者听音乐；
- 当你感觉有压力时，你可以练习记忆冥想。闭上眼睛，回忆一些比较积极的场景，比如说一幅美丽的风景，或者一次难忘的郊游等。想象这些场景或活动带给你的美妙感受。当你睁开眼睛时，你会感觉浑身充满能量；
- 写压力日记，找出你的压力来源。每天抽出一些时间，注意观察自己的感受，当你遇到压力时，立刻停下来，分析自己感到压力的原因，想想看，在感受到压力之前，你在做什么。除此之外，还要记下当时你的活动以及你的感受。一周之后，分析一下你的日记，是否能发现一些固定的模式？打个比方，如果你在上下班路上感到的压力最大，或许你应该考

虑换种交通方式了。如果你在跟家人在一起时感觉最放松，我建议你设法抽出更多时间跟家人在一起。

第49周 怎样用记忆玩游戏

很多人喜欢玩知识游戏，无论是在报纸、杂志、电视上，在酒吧或俱乐部里，他们一有时间就会考考对方。“亨利·琼斯在1845年发明了什么？”“上个世纪哪一年同时出现了三位教皇？”类似的知识游戏总是让人们乐此不疲。下面我就来告诉你怎么发挥记忆力来答对这些游戏。

还记得记忆力三要素是什么吗？地点、联想、想象。你首先可以用问题中的关键词来找到一个地点，然后用问题的答案来构思图像，最后发挥想象力将二者结合起来。举个例子：

问题：天竺鼠（cavy）又叫什么？
答案：豚鼠（guinea pig）。

问题中的关键词是cavy，在英语中，这个单词跟洞穴（cave）比较接近，所以它让我想起了法国南部的洞穴。于是，我想象一只豚鼠从法国南部的洞穴里钻出来。

这个方法看起来似乎有些过于简单了，但想想看，当你要同时储存大量毫不相干的信息时，难度自然就会大大增加。不仅如此，你还要从问题中选择更多的关键词，甚至有时会选择两个甚至更多的关键词！遇到这种情况时，我建议你使用多米尼克系统。

练习：知识游戏问答

问题	答案
1.亨利·琼斯在1845年发明了哪种有利于烤面包的东西？	自发面粉
2.1972年“水手9号”（Mariner Nine）在绕哪颗星星运行？	火星
3.科学家克里斯蒂安·惠更斯（Christian Huygens）发明了什么计时工具？	摆钟
4.上个世纪哪一年出现了三位教皇？	1978年

5.1989年版的《蝙蝠侠》（Batman）中谁扮演了蝙蝠侠？	迈克尔·基顿（Michael Keaton）
6.哪个大洲的最高峰是七大洲最高峰中海拔最低的？	澳大利亚
7.帆背潜鸭是一种什么动物？	野鸭的一种

比如说在记忆第一个问题的答案时，我会想象我们当地的一家面包房，空气中到处都是面粉，亨利·琼斯站在柜台后面。其实本来“1845”这个年份是不需要记的，但我会用复合型多米尼克系统想象阿道夫·希特勒站在柜台后面指挥音乐，这样就记住了“1845”这个年份。

评分标准：盖上答案部分，在笔记本上写下你记住的内容。到了这个时候，我想你应该能记住全部内容了。

第50周 记忆力提升游戏大集合

记忆训练并没有年龄限制，什么时候都可以开始。记得还是小孩子时，我经常跟母亲玩一种被称为“我们一起去海边”的游戏。除了打发旅行中的无聊之外，这个游戏还可以训练我们的记忆力。而且我认为，我之所以走上了记忆训练之路，很有可能与该游戏有关。

游戏的具体玩法是这样的：

她先说：“我们一起去海边，我带了一个篮球。”然后我会重复她的话，另外再加上一件东西，“我们一起去海边，我带了一个篮球、一副太阳镜。”以此类推，我们轮流重复对方的话，每次加上一件新的物品，直到一方无法完整重复对方的话为止。

类似的游戏不仅可以提升你的记忆力，而且能让你更加专注。

除了“我们一起去海边”之外，还有一种比较流行的记忆游戏是——吉姆托盘。该游戏来自于吉普林（Rudyard Kipling）的小说《吉姆》（Jim）。游戏的玩法是这样的：一共找大约20件物品，用毛巾盖住，双方先看大约一分钟，然后盖上毛巾，甲方尽可能多地回忆托盘上的物品，如果有遗漏，则由乙方补充；如若乙方不能补充完整，甲方则可以继续补充。如此继续，直到对方无法再补充，说出最后一件物品的人为赢家。

测试：吉姆托盘

找位朋友跟你一起玩，请对方在桌子上摆上20件物品，用毛巾盖住。打开毛巾，用一分钟时间记住所有20件物品。转过身去，请朋友拿走5件

物品，然后你转过身来，说出朋友拿走的物品名称。

评分标准：此时你应该能说出所有5件物品的名称。如果真能做到这一点，则说明你的记忆力已经有了大幅提升。

第51周 数字记忆练习

下面的练习可以用来帮助你复习前面学过的各种数字记忆技巧，同时你还可以用它来提升自己将数字转化为图像的速度。首先从单个数字开始：

练习：单个数字转换

下面是70个单个数字。你的目标并不是要记住这些数字，而是要在尽可能短的时间里将这些数字转化成某种图像。

你可以根据自己的爱好，按横行进行，也可以按数排进行；可以用数形系统（见第12周），也可以用数音系统（见第13周）——从个人角度来说，我更倾向于使用数形系统。

你只需将数字转化为形象，或者轻声说出你转化的形象即可，不需要做任何笔记。比如说一看到数字7，你只要告诉自己“回旋飞镖”就可以了。

刚开始时不要着急，慢慢来，一边看着数字，一边想象图像。然后逐渐加速，直到你可以在看到数字的一瞬间就能想到图像为止。

2	4	3	9	7	1	0
5	7	1	1	4	2	8
7	3	5	4	6	0	9
1	0	2	8	0	4	7
8	1	6	2	2	5	5
3	2	8	7	9	6	6
9	6	7	5	8	7	7

1	9	4	3	5	8	4
0	5	0	6	3	9	2
7	4	9	0	1	3	3

稍微休息一下，再次重复该练习，只不过这次稍微加快速度。给自己定下新的目标，争取在5分钟内将70个数字全部转化为图像。

两位数转换

如果你在第23、31和33周练习得比较好，相信你现在应该已经有一套完整的00～99的数字图像系统，每看到一个数字，你的脑海中应该立刻浮现相应的人物及其动作或道具。下面的练习可以帮助你检查自己的转化速度。

练习：两位数转换

首先，通读下面的数列，将每个数字转化为相应的人物。如果刚开始想象不出相应的动作或道具，没关系，以后再说。跟刚才一样，你没必要写下任何东西，因为你现在的任务并不是要记住这些数字，而是要给每个数字配置一个相应的人物图像。

08 14 51 07 17 74 78 69 10 36
16 68 66 33 99 12 39 53 09 85
91 93 47 76 28 25 42 80 63 98
24 87 82 92 21 62 06 59 29 97
35 77 94 88 05 13 45 44 95 61
72 26 34 90 40 60 55 15 30 79
50 56 43 19 49 27 70 84 46 54
11 20 67 03 58 83 38 04 31 18
37 65 00 89 71 22 86 01 23 64
32 96 57 41 73 75 02 81 48 52

完成转换之后，重新复习一遍数字，这次不仅要想象相应的人物，还要想象出与每个人物对应的道具和动作。

每天练习几分钟，直到你完全熟练，达到“一看到数字就能想到相应的人物”的程度。

练习：练习复合型多米尼克系统

在第4周，我曾教过你用助记符记忆π小数点之后的数字。下面是π小数点之后的20个数字，你可以使用路径记忆法和复合型多米尼克系统来

进行记忆:

3. 1 4 1 5 9 2 6 5 3 5 8 9 7 9 3 2 3 8 4 6

选择一条包含5个记忆桩的路径，然后使用复合型多米尼克系统将每4个数字转化为一个人物和另一个人物的动作或道具，将其安插在相应的记忆桩上，然后在笔记本上写下你记住的内容。

评分标准:现在你应该能准确地记住这20位数字了。

第52周 测测你现在的记忆力

在第1周，你曾经做过一些测试来测验自己的记忆力水平。下面我们再来完成下面的测试，看看在学完以上内容之后，你现在的记忆力水平究竟如何？

测试1:单词

用3分钟时间浏览下面的单词，然后尽可能多地写出你所记住的内容。顺序并不重要，只要记住一个单词，你便可以给自己打1分。

girl（女孩） rope（绳子） cake（蛋糕） leaf（叶子）

horse（马） beard（胡子） sugar（糖） scarf（围巾）

leather（皮革） hammer（锤子） dragon（龙） feather（羽毛）

banana（香蕉） arrow（箭） clock（钟表） salmon（三文鱼）

brick（砖头） book（书） stool（凳子） radio（广播）

测试2:数字序列

给自己3分钟，按顺序记住下面20个数字，然后尽可能多地按顺序写出你记住的内容。每记对一个得1分。一旦出错，立刻停止。

3 8 7 0 3 3 5 5 6 2 3 4 9 1 9 9 4 2 8 1

测试3:姓名和面孔

给自己3分钟时间，尽量记住下面10张面孔和相应的姓名。

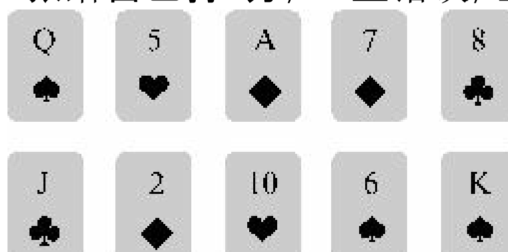


盖上这些姓名和面孔，在下面这些面孔下面写出相应的姓名。每记对一个给自己打5分。



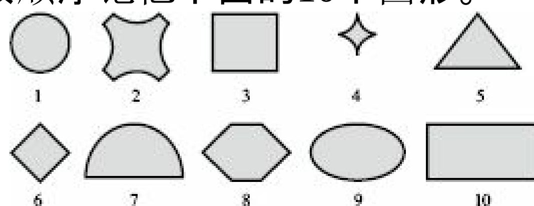
测试4:记忆扑克

给自己3分钟时间,尽量记住下面的10张扑克牌,然后按顺序写下你记住的内容。每记对一张给自己打1分,一旦错误,立刻停止。

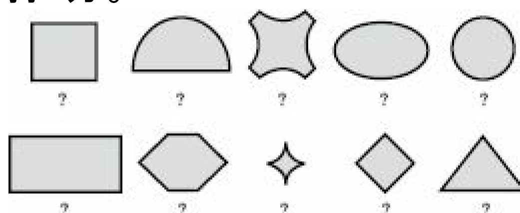


测试5:记忆形状

给自己3分钟,按顺序记忆下面的10个图形。



下面是打乱顺序后的图形,在每个图形下面写出其原来的编号。每记对一个编号给自己打1分。



测试6:二进制数字

给自己3分钟时间,按顺序记住下面的30个二进制数字,然后尽量按顺序写出你所记住的内容。每记对一个数字给自己打1分。一旦出错,立刻停止。

1 0 1 0 1 1 0 0 0 1 0 1 1 1 1 0 1 0 0 1 1 1 0 1 1 0 0 1 0 1

评分标准:将以上6项测试的得分相加。

最高分:190分　未经训练级:40～105分　有待改进级:105～170分　大师级:170分以上。

结语

好了，要结束了！

想想看，你当初为什么会拿起这本书？是因为你感觉自己不善于记住别人的名字和面孔，总是忘记购物清单、朋友生日，或电话号码；还是你开始担心自己有些健忘了。不管原因是什么，我都希望前面的这些练习能对你有所帮助。

记忆力训练的好处不言而喻。除了能够给你带来一些切实的收益之外，它还会让你做事时更加专注，做人时更加自信。

记得我在上学时，每天都有大量信息需要记忆，每天都在为记不住这些信息而发愁，我从来没想到自己有一天会成为世界冠军，而且竟然是记忆冠军！事实上，我一直都不太善于吸收知识，以至于我在16岁（英国法律规定，孩子在16岁之前不得辍学）时就离开学校。具有讽刺意味的是，很多人以为我的天才记忆力是得自遗传，或者我天生就有照相般的记忆能力。事实恰恰相反！

正像我反复说过的那样，我的记忆力完全是后天训练得来的，既然我能做到，你也一定能做到。不仅如此，我还希望你能把这些技巧传递给更多的人，包括你的家人、朋友、同学、同事，让他们也从中受益。

记忆是人类大脑最重要的功能之一，它在很大程度上定义了我们是谁，没有记忆，我们的生活将会陷入一团乱麻。我一直把记忆训练看成是对大脑的一项未来投资，而且我坚信人的大脑是用进废退的。只要每天抽出哪怕一小会时间，反复练习书中这些技巧，就能让你的大脑受益无穷。

而且你不一定要趴在桌子上才能完成这些练习，无论你身在何方——走路、等车、喝咖啡……你都可以随时用这些技巧来回忆陌生人的姓名、街道名称、电话号码，甚至是车牌号码等。我自己就经常下意识地把数字转化为各种形象。每次听到一个新电话号码时，我根本不用担心手头是否有纸笔；每次把刚刚认识的人介绍给其他朋友时，我也从来不会担心自己会说错名字——下次你去参加派对时，你也应该能够做到这一点。甚至你可以向大家表演自己是如何记住所有人的姓名，或者记住一副扑克牌的。相信你一定会让所有人大吃一惊。

从个人角度来说，我感觉对自己最有用的就是路径记忆法——现在你应该已经掌握了多条自己最熟悉的路径了，相信你对这点应该深有体会了！只要反复练习，你也可以用路径记忆法来记忆海量信息，甚至你本人都有可能成为未来的记忆冠军！

加油！希望有一天我们能在世界记忆锦标赛上一决雌雄！

Table of Contents

引 言
第1章 记忆工具
第1周 你的记忆力如何
第2周 视觉化和观察
第3周 首字母缩写
第4周 把数字变成句子
第5周 身体系统
第6周 联想——第一把钥匙
第7周 连接法
第8周 地点——第二把钥匙
第9周 想象——第三把钥匙
第10周 路径记忆法
第11周 集中精力
第12周 数形系统
第13周 数音系统
第14周 字母顺序系统
第2章 记忆构建
第15周 怎样记住姓名和面孔
第16周 怎样记住方向
第17周 怎样记住拼写
第18周 怎样记住国家及其首都
第19周 怎样学习一门外语
第20周 怎样记住你的过去
第21周 怎样记住化学元素
第22周 开发你的陈述性记忆力
第23周 多米尼克系统I
第24周 怎样记住笑话
第25周 怎样记住故事
第26周 怎样读得更快，记得更多
第27周 怎样记住引言
第28周 记忆和思维导图
第29周 怎样记住演讲词
第30周 怎样 复习最有效
第3章 记忆力

第31周 多米尼克系统II
第32周 怎样记住电话沟通内容
第33周 多米尼克系统III
第34周 怎样记住一副扑克牌
第35周 怎样成为一本人体日历
第36周 怎样记住历史日期
第37周 怎样记住电话号码和重要日期
第38周 怎样记住新闻
第39周 怎样记住奖项获得者
第40周 怎样记住诗歌
第4章 记忆大师班
第41周 罗马房间记忆法
第42周 怎样记住历史和未来的日期
第43周 怎样在记忆中穿插记忆
第44周 怎样记忆二进制数字
第45周 怎样记词典
第46周 怎样记住多副扑克牌
第47周 怎样记住一屋子人
第48周 身体健康，记忆更高效
第49周 怎样用记忆玩游戏
第50周 记忆力提升游戏大集合
第51周 数字记忆练习
第52周 测测你现在的记忆力
结语